おひさまだより

認定こども園せんにしの丘

２０２５．４．１６

ご入園・ご進級おめでとうございます。すべてが新しくスタートし、環境の変化に戸惑う姿もありますが、少しずつ自分の好きな場所やあそびをみつけ、笑顔もたくさんみられるようになっています。子どもたちが健康で楽しい園生活を過ごしていけるよう、ご家庭と協力していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。朝夕と日中の気温差が大きく、また環境の変化もあり、大人が思っている以上に疲れやすく、体調が崩れやすくなっています。発熱でお休みするお友だちが増える時期ですので、しっかり休養をして体調を整えていきましょう。

早寝、早起き、げんきなからだ！！

今月の保健指導では、生活リズムを整えるために、早寝早起きはいいことがたくさんあることをお話ししました。園舎の廊下で出会ったくじらぐみの子どもたちが「先生、元気にすごせる話をしてくれてありがとう」と話しかけてくれました。感謝の気持ちを素直に伝えられることは素敵なことですよね。新しい一年が始まりました。生活リズムの大切さを知り、リズムを整えて、元気に過ごしていきたいものです。ご家庭でもぜひ一緒に考えてみてください。今後も保健指導でのお話を通して、自分の体に関心を持ち、大切にしようとする気持ちがもてるよう、いろんなテーマで子どもたちに伝えていきたいと思います。

早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。早寝早起きを続けると、朝気分よく目覚める、朝ごはんをおいしく食べられる、朝から元気に遊べるなど、いいことがいっぱい！夜は、刺激の強いテレビやゲームは避け、夜９時には布団に入るように習慣づけましょう。

寝るときは暗く

暗くなるとメラトニンというホルモンが脳内に増えてきて、体温を下げて眠りを誘います。寝る前にテレビやゲーム、パソコンなどの強い光を浴びると、明るさでメラトニンの分泌が少なくなり、眠りにくくなり寝つきが悪くなります。夜は暗くしてメラトニンがしっかり出るようにしましょう。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、５感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を刺激し、からだが目覚めます。栄養が体内にいきわたることで、体温があがり元気に活動できるようになります。脳にブドウ糖を補給することで、眠っていた脳もすっきり目覚めます。元気の源となる朝ごはんを食べて、元気に一日を過ごしましょう。

アタマジラミに気をつけて

集団生活の場では蔓延しやすいので、毎日の洗髪、寝具類や下着、帽子の洗濯を心がけましょう。

☆シラミの見つけ方

髪の毛に成虫や卵がないか髪を掻き分けて見てみましょう。耳の後ろや首の上に卵が付きやすいです。卵は楕円形でフケのように見えますが、髪の毛にしっかり付いているので手で触っても容易には取れません。お気づきの点がありましたら園の方へお知らせくださいね。

こんな時はお知らせします。

- 熱が出たとき
- 下痢がひどいとき
- 嘔吐したとき
- 頭痛や腹痛を訴えているとき
- けがをしたとき
- いつもと様子が違うとき　　など

園での活動中に体調が変化することもありますので、症状によっては早めのお迎えをお願いさせていただく場合もあります。必ず連絡がとれるようにしておいてください。

肌が乾燥していませんか？

今の季節は空気が乾燥しており、肌も乾燥しがちです。日中は暖かくなり、汗をかくようになりますが、乾燥した肌に汗がつくことで刺激となってかゆくなります。その肌を掻くと傷ができてしまい、その傷へバイ菌が入ると、とびひになってしまいます。病院で処方してもらった保湿剤でなくても、市販の保湿剤でも大丈夫ですので、しっかりと保湿し、健やかな肌で本格的に汗をかくシーズンを迎えましょう。