



令和2年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

入園・進級して1ヵ月が経ち、子どもたちは新しいお友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。しかし、保育園では緊張したり、がんばったりしているため体や心に疲れが出てくる時期でもあります。外出のできない時は、おうちでゆっくりと過ごすのもいいですね。

● 睡眠 ●

睡眠が足りないと…

- ・食欲がなくなる、
- ・あくびばかりしている、
- ・イライラ・不機嫌
- ・集中力がなく一日中ボーッとしている、



さらに睡眠不足が続くと…

免疫力が低下し、病気に対する抵抗力も低下します。
病気にかかりやすくなります。

● 睡眠が大切な理由 ●

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりして指先に傷がつきばい菌がはいったりします。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、いっしょに手洗いをしましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうこともあります。おうちでは定期的に切ってくださいるようにお願いいたします。

予防接種について

病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くすむようにするものです。

「任意接種」は接種してもしなくてもいいのではないかとお考えがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。体調のいい時に、予防接種を進めていきましょう。

間食

昔は成人病と言っていた高血圧や高コレステロールなどが、最近では子どもにも症状が現れてきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食べ過ぎないようにしましょう。

- ・1回分の量を決める
- ・時間を決める
- ・栄養バランスを考える
- ・甘い物をとり過ぎない
- ・できれば手づくりで
- ・固い物の方がよい
- ・買い食いはいらない
- ・おやつは1回の軽食と考える