



ほけんだより

3月



令和6年3月22日
新居浜南沢津保育園

外遊びやお散歩が心地よい季節になりました。子どもたちはこの1年で、見違えるほど大きくたくましくなりました。「一つ大きくなる」喜びで、わくわくしている子どももいれば、進級・進学を控えて気持ちが不安定になる子もいます。指しゃぶりやつめかみなどの変化に気をつけてみてください。

ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみよう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に

1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

朝ごはん で元気のスイッチを押そう！



体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

豆頁のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。

毎朝うんちでおなかすっきり！

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる



うんちは健康のバロメーター。
うんちでその日の健康をチェック！

トイレに行く時間ももつ



園内感染症・ケガ報告

溶連菌感染症 3名
アデノウイルス感染症 3名
インフルエンザ感染症 19名

感染者が増えてきています。手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。