

保健だより



かやの実保育園

日差しが強いと夏のように暑く、曇りは冬のように寒く、寒暖差が激しいため、体調管理や衣服の調整が難しかったですね。前日までが暑かったため、熱中症を心配した親子遠足も、少し肌寒くはありましたが、雨が降ることもなく、怪我をする人もおらず、無事に終わられてほっとしています。5月は、新しい生活が始まって1ヶ月です。少し慣れてきた頃に疲れが出やすくなりますので、ゆったり過ごせると良いですね。



今月の予定

1日～ 身体測定
24日 全園児健診

全園児健診

青梅医院の平岡医師が来園します。病院に行く程ではないけど、ちょっと気になることや相談してみたいことなどがありましたら、事前にご相談ください。



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



朝ご飯をしっかりと食べることで、エネルギーだけでなく、水分、塩分が補給できます。

近年、急に暑くなることが多く、今年は4月から夏のような暑さになることもありましたね。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になる危険が高くなります。朝ご飯を食べて、熱中症を予防しましょう。熱中症の予防には、少しずつ暑さに慣れていくことも大切です!

早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入っぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



お休みが続くと、ついつい生活リズムが乱れてしまいますね。規則正しい生活リズムが一番ですが、乱れてしまったら、ゴールデンウィーク明けから整えていきましょう。夜早く寝るためには、朝早く起こすことが肝心です。前の日が遅かったとしても、朝早く起こすことで、体内時計が早まります。

紫外線は4月から増加し、10月くらいまで強い状態が続きます。日光を浴びることでビタミンDが活性化されたり、セロトニン(幸せホルモン)が生成されたり、朝に日光を浴びると生活リズムが整ったりと良いこともあります。日差しの強い時間は避ける、日陰の多い公園を利用するなどして、調整しましょう。薄手の羽織物を1枚入れておくと、日除けにもなりますし、温度調節もできるので便利です。

初

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ"4"つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

