



5月 ほけんだよい

藤認定こども園
平成30年5月1日

新しい生活がスタートして1か月が経ちました。園での生活に少しずつ慣れてくる頃ですが、新しい生活でがんばっている子どもたちの疲れも出るところです。また、連休で生活リズムが崩れたりして、体調を崩しやすくなります。体調管理に気をつけましょう。

生活リズムをととのえましょう

人は身体の中に体内時計を持っています。睡眠もこの体内時計のリズムで営まれています。そのために、睡眠のリズムが長い期間狂うと、身体の調子そのものが悪くなります。特に子どもの体内時計は未完成なので、大人が生活リズムに気をつけてあげる必要があります。

睡眠はなぜ大事???

- 1 体や脳を休ませます
- 2 成長ホルモンが分泌され、傷などの修復が行われます
- 3 心を安定させる物質がでます
- 4 集中力・やる気・学習力を高めます



★まずは早起きから



早寝のためにできること



遅くに寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。そうすることで、夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなります。

★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。

★日中にしっかりあそぶ

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。

★午睡は15時までに

家で午睡するときも、遅くても15時までに終わらせましょう。

★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。

★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、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



外遊びを楽しみましょう

戸外で遊ぶことが気持ちよい季節です。

この時期にたくさん身体を動かし、体力をつけておくことは子どもの成長にとってとても良いことです。

最近はずんで地面に手をつかず、顔や頭をけがする子が増えています。たくさんの遊びを経験し運動機能が高まってくると、身体の軸がしっかりして姿勢が良くなったり、良い姿勢が保てるようになります。

また、触れ合って遊ぶことで子どもの気持ちも育ちます。

ぜひご家庭でも外で遊ぶ機会を増やしてあげてください。

～おすすめの遊び～

- ★体のバランスを取る動き・・・鉄棒、おにごっこ
- ★体を移動する動き・・・おしくらまんじゅう
- ★道具などを操作する動き・・・サッカー



外出時に気を付けたいこと



さわやかな風が吹き、外出しやすい時期ですが、急に暑い日になることもあるので、衣服をこまめに調節する、汗をしっかり拭くなどして健康管理をしましょう。お出かけした後やしっかり体を動かした後は、水分も補給しましょう。

日焼けの原因は紫外線 ～紫外線から体を守りましょう～

日焼けは紫外線によるもので、太陽による「やけど」ともいえます。

紫外線は皮ふだけでなく目の病気の原因や、体を病気から守る免疫力を低下させることもあり、昼（12時）ごろがもっとも多い時間帯です。

紫外線の多い時期に長時間の外出はできるだけ避けましょう。

★対策★

・帽子をかぶる

幅広いつばや首の後ろに日よけがついているとより効果的です。

・日陰を利用する

・日焼け止めクリームを上手に利用する

海や公園などに出かけ、長時間外で過ごす時は、外出する前に汚れなどをとった肌に塗って使用しましょう。

