

## 保健目標

### 早寝早起きをしましょう

#### 園での薬の取り扱いについて

基本的に園での与薬は行っていないので、病院にかかる場合には、園に通っていることを伝えて頂き、処方回数を保育時間外の与薬（例えば1日2回又は朝・夕・寝る前等）に調整できないか担当医師に相談してみてください。

慢性疾患で、主治医の指示によりやむを得ず保育中に与薬が必要な場合は、事前にご相談ください。囑託医と園で話し合いのうえ、検討します。

ホクナリンテープを貼って登園する場合は、「貼った日時」「貼っている場所」を職員にお知らせください。また、シールには記名をお願いします。詳細は「保育園のしおり」をご覧ください。



# ほけんだより

第458号 令和8年4月1日 光明第三こども園

ご入園ご進級おめでとうございます。お子様の心身の成長を保護者様と一緒に日々見守らせていただきます。新しい1年のスタートです。環境が変わると疲れも出やすくなりますが、元気に過ごす秘訣は「早寝・早起き・朝ごはん」、栄養を取ってしっかり休む時間を作りましょう。健康に関する情報は「ほけんだより」を通して季節に合った情報や育児に役立つお話などをお届けしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 爪と髪を整えましょう

爪が伸びていると肌を傷つけたり、爪の間にばい菌が入り込んでしまうこともあります。また、髪の毛が目に入ったり、長い髪をそのままおろしていると、活動の妨げになったり、視力の低下を招いてしまう事もあります。爪はこまめに確認し、髪の毛はなるべく結んで、のびのびと活動できるようにしてあげましょう。

## 早寝早起き朝ごはん

子どもたちの健やかな成長には「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子どもたちの生活習慣の乱れが、知力、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

### 睡眠の効果



「寝る子は育つ」の言葉通り、脳や体に必要なホルモンは、夜眠っている間に分泌されます。特に乳幼児は、心や体の成長の基盤となる脳が作られる最も大事な時期ですから、このホルモンがきちんと分泌されるよう、早寝早起きして、規則正しく生活することが大切です。脳の基盤がしっかりできると、体力、知力、気力ともに、トータルにバランスのとれた理性の脳が育まれていきます。成長と共にさまざまなことを習得し、能力を伸ばしていけるよう、幼児期には生きる力の土台となる脳を良質な睡眠で育みましょう。



### 朝の光の効果



人間は本来は太陽と共に目覚めて活動し、日が沈んだら休息するのが最も自然です。生後間もない赤ちゃんは、1日の大半を寝て過ごしますが、これはまだ体内時計がお日様のリズムに合っていないため、昼の光と夜の暗闇という刺激を脳に受けることで、生後4か月頃には昼と夜の区別がついてきます。生後すぐから、朝はカーテンを開けて光を感じさせ、夜は電気を消して暗くして、生活リズムを意識させることが大切です。1日は24時間ですが、体内時計は25時間なので、毎朝、この時間のスタートを時間軸に合わせるようにすることが大切です。1日の始まりとして体内時計がリセットされると、心と体のコンディションが保たれることができます。



### 朝食の効果



私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーが不足した状態です。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは「よく噛んで食べること」です。噛むことで脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。