



スマイリーハウス保育園



あけまして おめでとう ございます



新しい1年がスタートしました！楽しい休みを終えて、今年も子ども達が健康に過ごせるように、『ほけんだより』を通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年もよろしくお願いいたします。



十分な睡眠をとろう

「人生の1/3は睡眠」

- ・人間は、毎日8時間ほどを睡眠にあてている

「睡眠が大事なわけ」

- ・1日中使っていた脳と体の疲れを取り除く
- ・病気や怪我をしたときは治す力を高め、回復を早める
- ・十分な睡眠が体の成長を促進する

- ♥ 成長ホルモン
- ♥ 22時～2時

夜眠るための大切なポイント

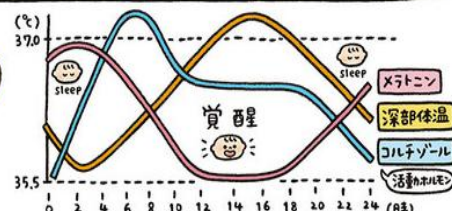


セロトニン
心を穏かにする

- ・朝の光
- ・昼間の活動

メラトニン
ねむくなる

- ・夜の闇



健康状況

園全体としては、欠席人数は少ない状況ですが、咳や鼻汁等の風邪症状が続いているお子さんもおられます。

近隣の学校・園では「B型インフルエンザ」が流行しつつあります。体調がすっきりしない状態が長く続かないよう、病院受診・服薬治療をしていただきながら、元気に登園できるようにしましょう。

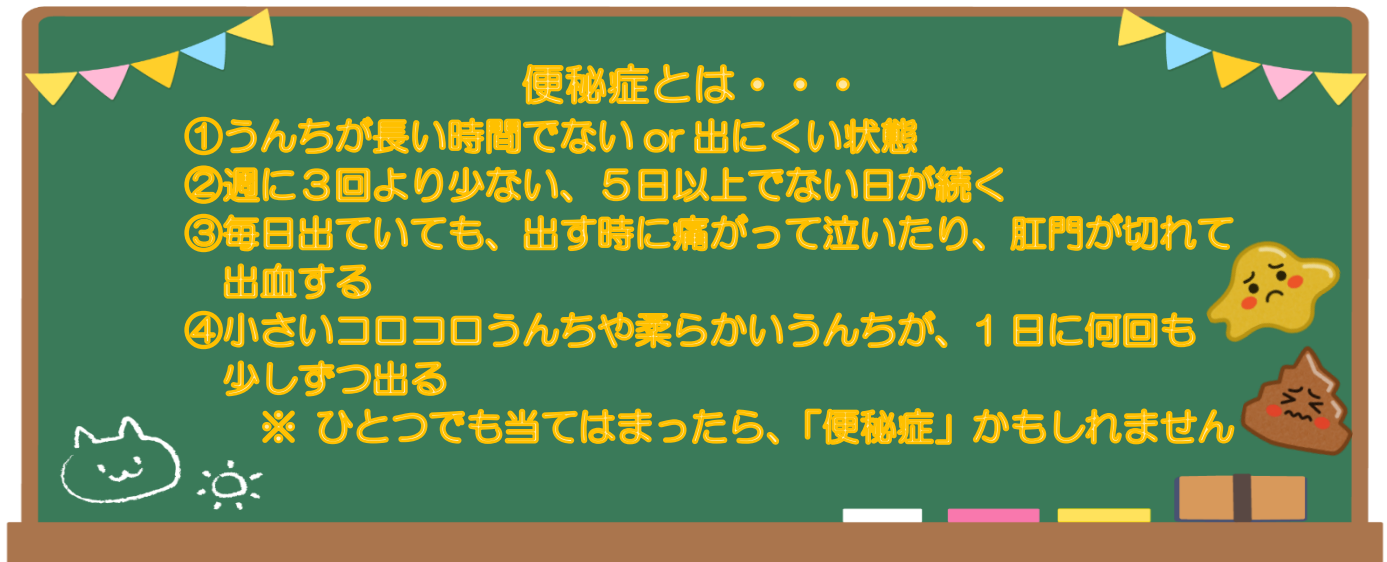


保健行事

20日(火) 身体計測



ほっとかないで!! こどもの便秘



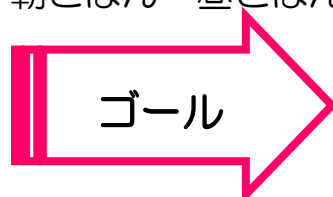
便秘の悪循環は怖い・・・こどもの「便秘症」は放置しておくとなんて悪くなっています。



おうちで、便秘の悪循環をたちきるには・・・

合言葉は、『積極的にトイレに行って、うんちをしよう!』

- ①「うんちをしたい!」という感覚がなくても、うんちが出ていない日の夜は、トイレでうんちができるようにしよう
- ② 朝と寝る前、朝ごはん・昼ごはん・夜ごはんの後にトイレに行く時間を作ろう



正しい排便習慣ができること

※どうしても、便秘が改善せず、良くならない時は、病院を受診して、治療を受けましょう!

