



スプリングハウス保育園



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。



### 「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

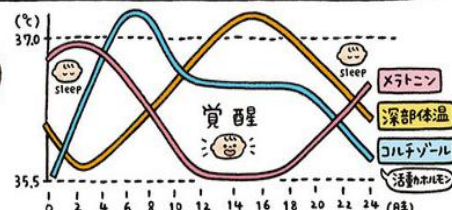


セロトニン  
心を穏かにする

・朝の光  
・昼間の活動

メラトニン  
おどくなる

・夜の闇



### 健康状況



近隣での「A型インフルエンザ」の流行で、園内でもかかられるお子さんがおられました。最近では、A型に加えて「B型インフルエンザ」の流行も見られています。ご注意ください。また、咳や鼻水などの風邪症状が続いているお子さんもおられます。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。



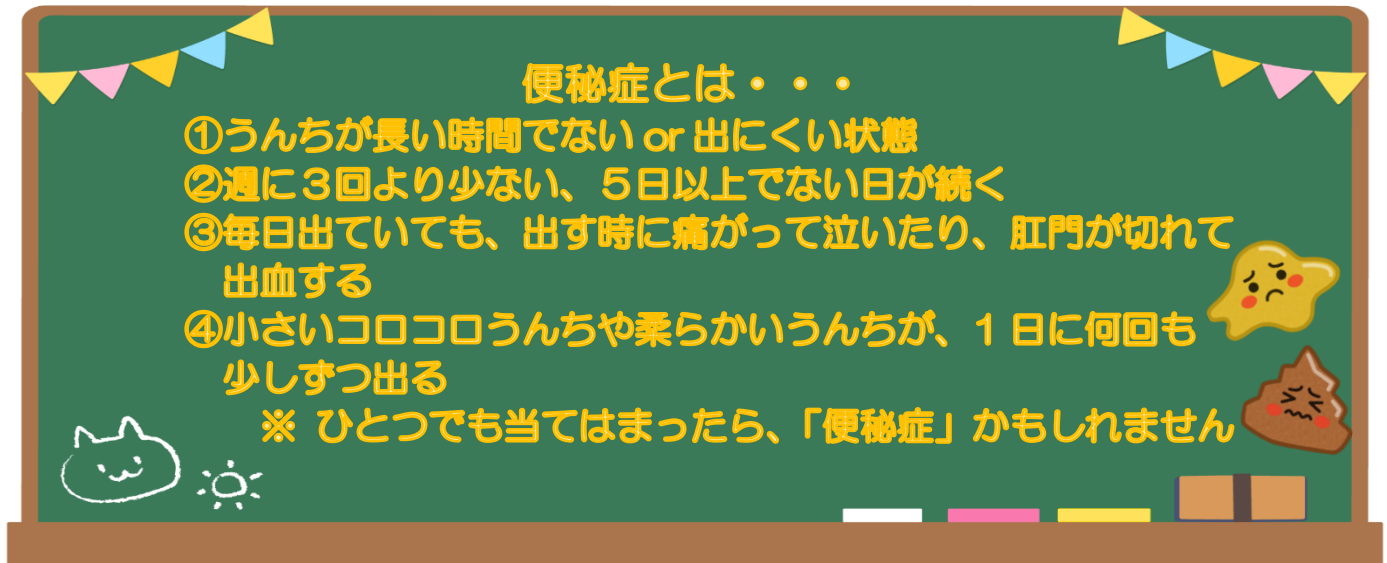
### 保健行事

身体計測

1月22日(木)



# ほっとかないで!! こどもの便秘



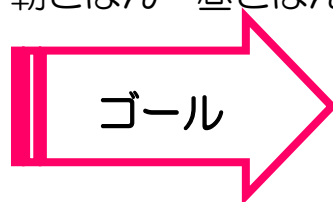
便秘の悪循環は怖い・・・こどもの「便秘症」は放置しておくとなんて悪くなっています。



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!

