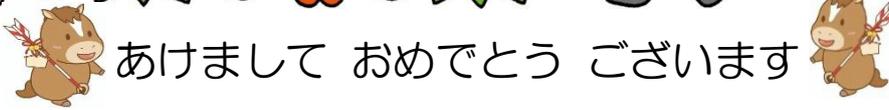




ほけんだより

チャイルドハウスこども園



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

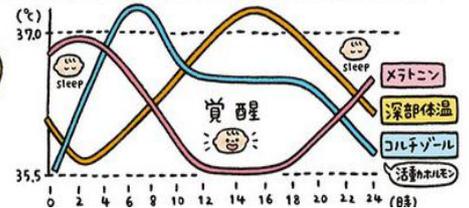
- ♥ 成長ホルモン
- ♥ 22時～2時

夜眠るための大切なポイント

- ① 朝の光を浴びること
- ② 昼間に活動すること
- ③ 夜は暗い所で休むこと
- ④ 規則的な食事をとること
- ⑤ 規則的な排便をすること
- ⑥ 入眠儀式を大切にすること

セロトニン (心穏かにする)
 ・朝の光
 ・昼間の活動

メラトニン (おどくなる)
 ・夜の闇



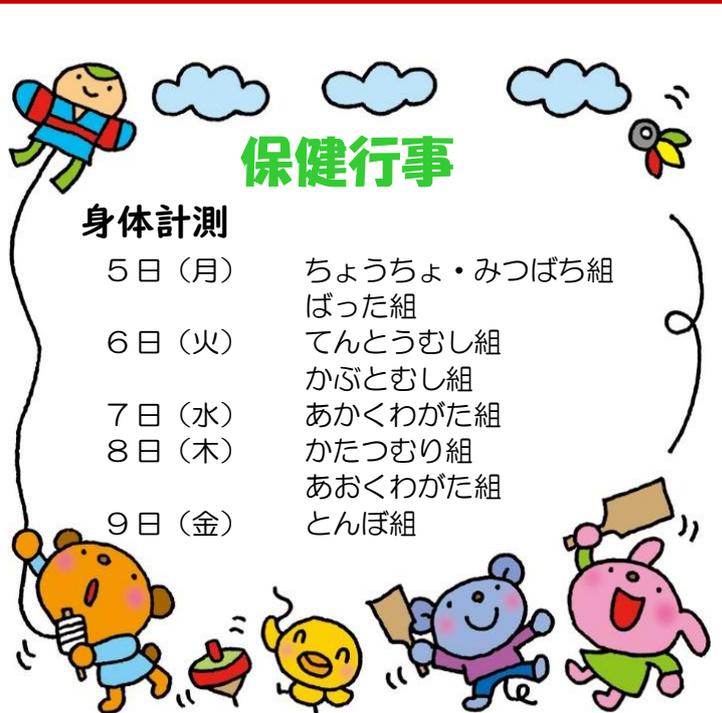
健康状況

園内での「A型インフルエンザ」の流行は終息した様子を見せていますが、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。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。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。

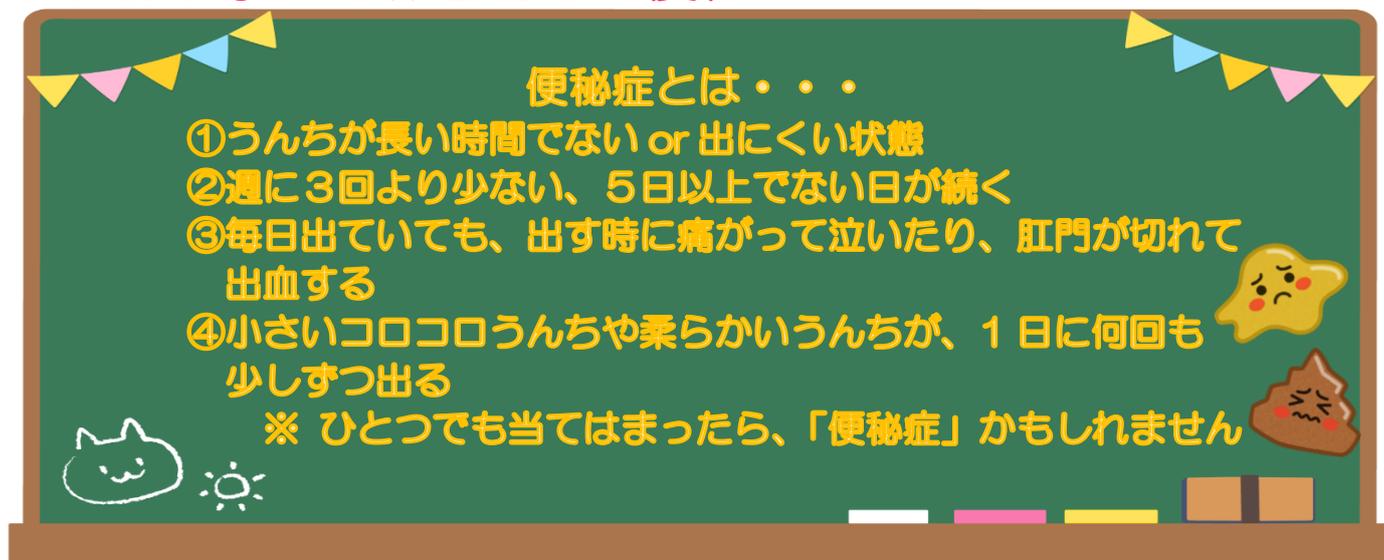
保健行事

身体計測

- | | |
|-------|---------------------|
| 5日(月) | ちょうちょ・みつばち組
ばった組 |
| 6日(火) | てんとうむし組
かぶとむし組 |
| 7日(水) | あかくわがた組 |
| 8日(木) | かたつむり組
あおくわがた組 |
| 9日(金) | とんぼ組 |



ほっとかないで!!こどもの便秘



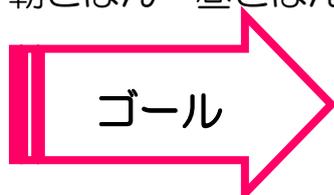
便秘の悪循環は怖い・・・こどもの「便秘症」は放置しておくとなんか悪くなっていきます。



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!

