



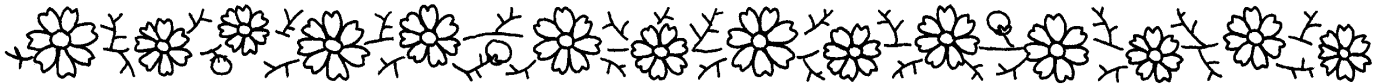
# 9月 ほけんだよ!

2022年9月 認定こども園 Kidsまゆみ

看護師 廻 慶子

心なしか空の色が澄んできたような気がします。朝、晩の涼しさの中に秋の訪れを感じます。気候の変化にともない体調を崩しやすいときです。

今朝のお子さんの表情はどうですか? 慌ただし朝のひとときですが、毎日一緒にいる家族の目が一番確かです。お子さまの健康観察をお願いします。



## ○ 乳幼児期に身につけましょう

生活リズムは、生後4カ月頃により育ちはじめ5~6歳頃までに完成すると言われます。乳幼児期に生活習慣をつける訳がここにあります。

学童期に入って、知的能力の必要な午前中に思考が働かないのでは困ります。「寝る子は育つ」と言われるように、疲れを回復させるだけでなく脳の成長にも影響します。今の時期から少しずつ早寝・早起きの生活を身につけてあげたいものです。さらに、夜更かしの生活は自立神経の発達を妨げ、睡眠中の白血球の製造が低下して免疫作用が弱くなります。感染症にかかりやすくアレルギー症になりやすくなるなど病気との関連もあるようです。

## ○ 生活リズム

お休みが続き、生活リズムが崩れがちな時期。もう一度見直すために、今年も幼児クラスを中心に生活向上キッズ大作戦を取り入れていきます。子どもの健やかな発達のために規則正しい生活リズムで毎日を送るようにしましょう。



生活リズムを整えるためには、「早寝早起きをする」ことから始めます。ゆとりを持って起床すると、頭と体がしっかりと目覚めて朝食を摂ることができます。そのあとは排便や身じたくをゆっくり整えて登園、というのが理想の流れです。朝の目覚めがよいと登園後すぐに活発に動くことができます。

「リズムを整えるなんて、わ~大変!!」と思うかも知れませんが、要は「いつもより朝は少し早めに起こして夜は少し早めに寝る」という事です。朝早く起きる→時間にゆとりが出来る→夜早く寝るという流れが自然におこります。子どもの活動にとっても、良いことに繋がります。ぜひ、この機会に頑張ってみましょう。

## 3・4・5歳児 生活向上キッズ大作戦

3、4、5才児に、チャレンジカードを配布していますので、目標時間を決めて記入して下さい。ご家庭と園で連携しながら2週間チャレンジしてみましょう。 9月5日(月)~9月18日(日)

## ○ 8月の感染症状況

- ・RSウィルス 10人
- ・ヒトメタニューモウィルス 4人