



がつ 4月ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和6年4月1日 上麻生保育園

新しい環境は子どもたちにとってはじめてのことが多く、疲れもたまりやすくなります。疲れから体調が崩れることがあるので、生活リズムを整え、お休みの日はゆっくり過ごしましょう。

生活リズムを整えるポイント

早起きの習慣

遅く寝ても朝はいつもの時間に起きます。起きたら朝食を食べ胃腸を働かせましょう。食欲のないときは、コップ1杯の水や牛乳から始めてみましょう。

朝の光

朝の光を浴びることで生体時計がリセットされ体が目覚めます。部屋のカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。部屋の電気の明るさでも代用できます。

昼間の活動

運動により、セロトニン（脳内の神経活動バランスを維持）やメラトニン（抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン）がたくさんでて眠りにつきやすくなります。

お風呂

人間の体は夕方になると眠りにつきやすいように体温が下がりはじめます。寝る直前の風呂は、ぬるめの温度にするとよいでしょう。

入眠儀式

お風呂、着替え、歯を磨く、絵本を読んで寝るなど、毎日同じ繰り返しをすることで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。



参照：学研「ほけんだより 12か月」

健康に過ごすために手洗いをしましょう



＜保育所における感染症対策ガイドラインより＞

上麻生保育園の替え歌（あめふりくまのこ）で手洗いを練習します。

- ♪ でのひらきれいにあらいましょ
- ♪ でのこうごしごしすりましょ
- ♪ ゆびのあいだもわすれずに
- ♪ おやまをつくってつめあらお
- ♪ おやゆびくるくるあらいましょ
- ♪ てくびをこすってながしましょ

☆ 園内の水道前に貼っていますので参考にしてください。



☆ 登降園時に大人は玄関前の水道で手洗いをし、お子さんは、部屋に入る前にトイレで手洗いをし、ういするなが手洗いを流しましょう。