



4月のほけんだより



令和6年4月発行
津田山保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待
いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。
ことしも保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

～薬について～

基本的に園での与薬(軟膏等の塗布含む)は行っていません。

病院を受診する場合には園に通っていることを伝え、内服する時間を
保育園の「通園前」と「降園後」にするなど、担当医師に相談してみてください。

なお、抗けいれん薬・エピペンは川崎市保育所入所児童等健康管理委員会での
承認が必要となります。

内服している時は登園時に担任か、園の職員に直接お伝え下さい。

薬に関してご不明な点がありましたら、園長・看護師にお尋ねください。

規則正しい生活リズムを心がけましょう！

早寝早起きが健康に良いことは分かっているけれど、休日前などについてお子さんに夜更かしを許してしまふ……。おうちの方も子育て、仕事に忙しく、夜遅くまで起きて用事をこなして睡眠不足、そんなときありませんか？規則正しい睡眠習慣がなぜ健康に良いのかおさらいしてみましょう。

～・快眠は規則正しい生活から・～

朝、熟睡感があり、すっきり目覚められると気分が良いですね。様々な生活習慣がありますが、睡眠も生活習慣そのものです。そして快眠は規則正しい睡眠習慣から生まれます。どんなに運動をしてもバランスの良い食事を心がけても、布団に入る時刻が毎日ばらばらであれば快眠は得ることは難しくなります。

～・なぜ規則正しい生活習慣が大事なのか？～

体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけではなくホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活こそが体内時計を整え、睡眠を円滑に行う秘訣なのです。



～・運動と快眠は習慣が大事・～

国内外の研究において、運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。運動の内容も睡眠に影響し、習慣的に続けることが重要です。その効果として、寝付きがよくなるのと深い睡眠が得られるようになります。負担が少なく長続きするような有酸素運動(早足の散歩や軽いランニング等)が良いでしょう。お子さんは公園に出て遊べば十分ですし、保護者の方は通勤途中に早歩きを試してみてもいいでしょうか？

もちろん、夜勤やシフト制の職業ため就寝時間を一定にすることや運動が難しい場合もあります。たまには夜更かしをすることもあっていいでしょう。できる範囲から取り組めるといいですね。