

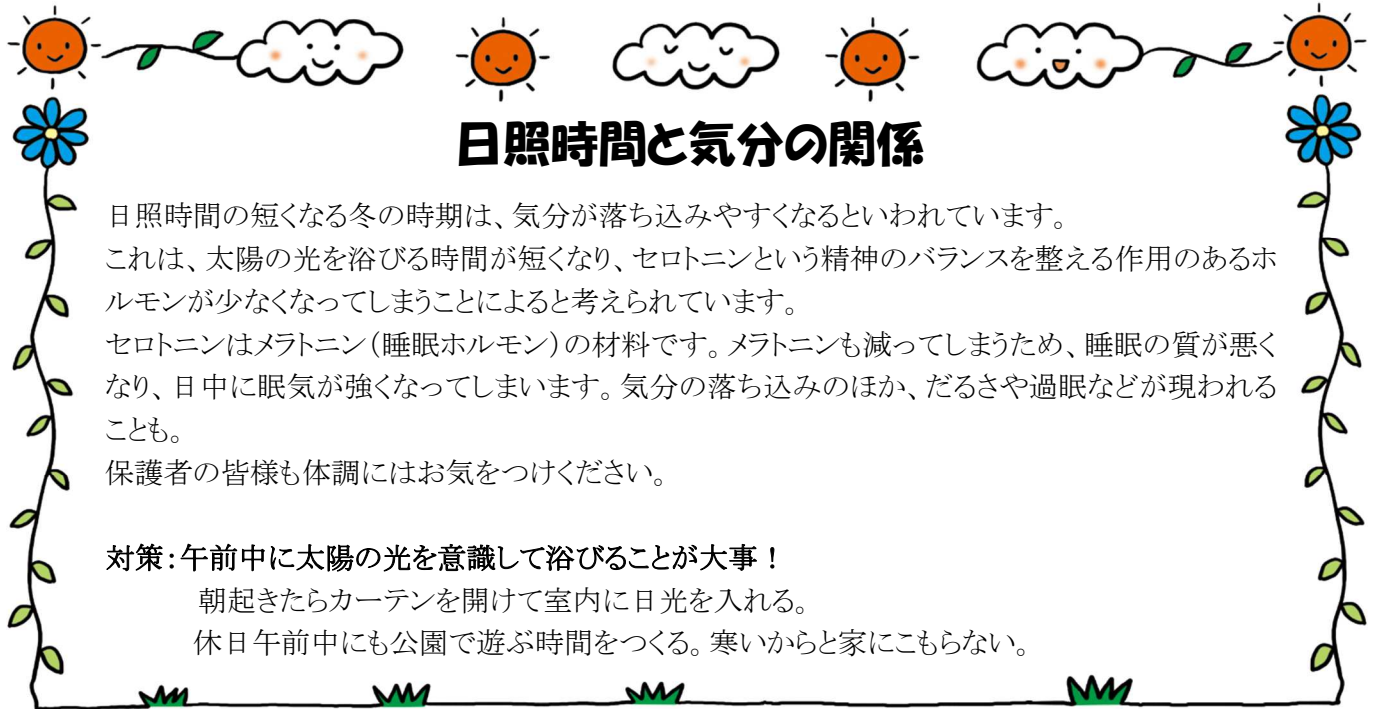
ほけんだより 2月号

2020年2月3日

社会福祉法人尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園
看護師

まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は立春、春の始まりの日です。

春はもうすぐそこに。心も体も健やかに過ごせるよう、暖かい春がやってくるまで、もう少しの間一日一日を整えながら生活しましょう。



日照時間と気分の関係

日照時間の短くなる冬の時期は、気分が落ち込みやすくなるといわれています。

これは、太陽の光を浴びる時間が短くなり、セロトニンという精神のバランスを整える作用のあるホルモンが少なくなってしまうことによると考えられています。

セロトニンはメラトニン(睡眠ホルモン)の材料です。メラトニンも減ってしまうため、睡眠の質が悪くなり、日中に眠気が強くなってしまいます。気分の落ち込みのほか、だるさや過眠などが現われることも。

保護者の皆様も体調にはお気をつけください。

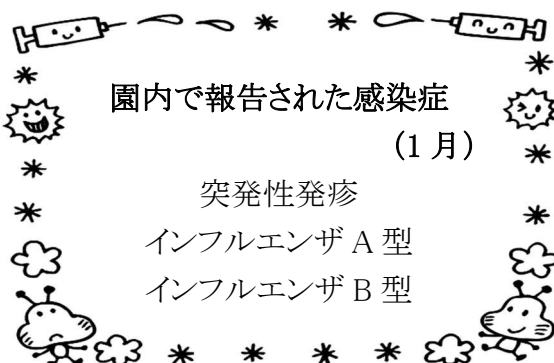
対策:午前中に太陽の光を意識して浴びることが大事!

朝起きたらカーテンを開けて室内に日光を入れる。

休日午前中にも公園で遊ぶ時間をつくる。寒いからと家にこもらない。

きりん組の保護者の方へ

MR2期(麻疹、風疹混合ワクチン)の予防接種はお済みですか?
いま一度ご確認ください。

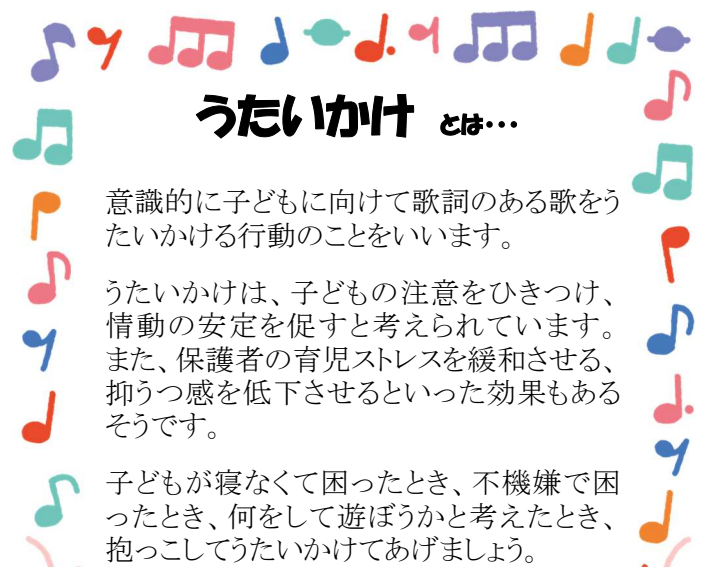


園内で報告された感染症 (1月)

突発性発疹

インフルエンザ A 型

インフルエンザ B 型



うたいかけ とは...

意識的に子どもに向けて歌詞のある歌をうたいかける行動のことをいいます。

うたいかけは、子どもの注意をひきつけ、情動の安定を促すと考えられています。また、保護者の育児ストレスを緩和させる、抑うつ感を低下させるといった効果もあるそうです。

子どもが寝なくて困ったとき、不機嫌で困ったとき、何をして遊ぼうかと考えたとき、抱っこしてうたいかけてあげましょう。

