



ほけんだより

保育園神田ベアーズ
2024年11月号
看護師



インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗いうがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ感染症を予防しましょう。



睡眠から健康な体をつくろう！



元気な身体を作るには、食事や運動と同様に睡眠も大切です。最近は娯楽の普及により子どもの睡眠不足や睡眠サイクルの乱れが報告されています。各発達段階における十分な睡眠時間を確保し健康な身体を作りましょう！

Q.子どもはどれくらい睡眠時間が必要？

米国睡眠医学会では、**1～2歳児は11～14時間**、**3～5歳児は10～13時間**の睡眠が各発達段階における心身機能の回復・成長に必要とされています。0歳児は月齢によって推奨される睡眠時間が変わってきますが、生後1か月は18時間の睡眠時間が推奨されており成長するにつれ睡眠時間を少しずつ短くしていくことが理想です。

Q.良い睡眠を取るための工夫

- ・乳幼児期は、子どもの睡眠習慣は親の睡眠習慣に影響されやすいため、**家族ぐるみでの早寝・早起きを目指す**ことがおすすめです。子どもが寝る時は一緒に布団に入って寝かしつけるなども子どもの入眠の手助けになります。
- ・日光を浴びることで、睡眠・覚醒のリズムができるようになります。また日光によって成長に必要なホルモンの分泌も促されます。良い睡眠を取るには日中の活動もカギになってきます。
- ・就寝1時間前はデジタル機器を見せない。

デジタル機器は寝室には持ち込まないようにしましょう。ブルーライトを浴びると、寝つきが悪く睡眠の質の悪化につながります。

せきで眠れないときは……

1 体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

お知らせ

11日(月) 全園児健康診断

上記日程をお休みの場合は別日で受診する必要がありますので、**なるべく登園お願いいたします。**

身体測定

12日(火)

りす組・うさぎ組身体測定

13日(水)

こぐま組・ぱんだ組身体測定

15日(金)

きりん組・ぞう組身体測定