



ほけんだより

2024年 3月
沼袋西保育園
看護師 :

梅が見頃となり桃のつぼみも膨らむ季節です。春の訪れが待ち遠しいですが、花粉症のかたには辛い時期です。都内ではインフルエンザの流行が続いています。園でもインフルエンザ B 型のお子さんが数名おりました。4 月から新たな気持ちでスタートがきれるよう、生活習慣を整えて、健やかに園生活を送りましょう。1 年間、保育園の感染予防対策やお子さんの健康管理におきまして、ご協力いただきありがとうございました。



新年度にむけて「眠育」に取り組んでみませんか

「眠育」とは、睡眠教育の略称です。睡眠についての正しい知識と習慣を身につけるための教育のことを言います。私たちにとって睡眠は必要不可欠ですが、食育や保健の授業のように、睡眠について学ぶ機会はほとんどありませんでした。しかし、近年では、小中学校での不登校への予防効果もあるといったことから、「眠育」に力を入れる自治体が増えてきました。乳幼児期から生活リズムを整え、小中学校への眠育につなげていきます。

みんなく 取り組み
で検索すると、小中学校や各自治体における眠育の取り組みを見ることができます。

年齢別推奨睡眠時間



十分な睡眠時間がとれ、スッキリした気持ちで朝を迎えると、充実した毎日を送ることができます。この流れを「ポジティブサイクル」と言います。ポジティブサイクルに入ると、達成感や満足感が得られるので、学習意欲の向上にもつながります。

ポジティブサイクルにつながる睡眠習慣とは・・・

- ☑毎日同じ時間に起き、朝日をしっかりと浴びる。
- ☑朝食は1日の活動の基礎、しっかりとバランス良く食べる。
- ☑日中はよく身体を動かす。
- ☑お昼寝はほどほどに、寝過ぎはNG
- ☑夕食は寝る2時間前までに。
- ☑お風呂にしっかりと入る。
- ☑眠る30分前は、テレビやスマートフォンなどの明るい光や刺激はNG
- ☑毎日同じ時間に就寝、しっかり睡眠時間をとる。

まずは、早寝早起き！
朝日をしっかりと浴びて
体内時計を
合わせましょう



3月の保健行事

4日(月) 身体計測:乳児クラス
14日(木) 0歳児健診 9:30~

5日(火) 身体計測:幼児クラス
28日(木) 0歳児健診 9:30~