



ほけんだより

2013年 5月1日

りすのき保育園 NO.2

園庭から楽しそうな笑い声が聞こえ、その上を気持ちよさそうに鯉のぼりが泳いでいます。

乳児も幼児もだいが新しい環境に慣れてきました。しかし、疲れや緊張から体調を崩すお子さんも多くみられます。ゆっくりと休養をとるように心掛けましょう。

今月の予定

保健指導 13日(月) 歯科指導 (3, 4, 5才児)

身体測定 16日(木) 全クラス

健康診断(幼児) 23日(木) (どんぐりの部屋)

午後3時頃から、大池先生に診察していただきます。

健康診断(乳児) 31日(金) (くるみ〜まつぼっくりの部屋)

午後2時頃から、大池先生に診察していただきます。

*幼児で受けていないお子さんは31日に行きます。健康診断の結果は、健康カードでご覧ください。

*蟻虫卵検査のご協力有難うございました。

結果は健康カードにてお知らせいたします。

外遊びが楽しい
季節です

戸外で身体を動かすには
とても良い季節になりました。
靴の大きさはいかがでしょう
か?
成長と共に、足もどんどん
大きくなります。
この時期に是非、
チェックしてみましょう。
園庭用の靴も、サイズの確認
をお願いします。

足元のチェックを しておきましょう

②足の甲 面ファスナーなどで、甲の高さが
きちんと調節できますか?

①つま先
足指が自由に動かせる
くらい(5~10mm)の
ゆとりがありますか?

③かかと
ブカブカだったり、
つぶれていたりして
いませんか?

④靴底 足指の動きに合わせて曲がりますか?
厚すぎたり、薄すぎたりしませんか?

幼児期の足は...

- ◆骨が成長
- ◆土ふまずが発達
- ◆運動能力が発達



靴の役割

- ◆足を守る
- ◆足を支える



骨や土ふまずが発達の途中にある幼児期には、靴の役割は、とても重要です。
年に1~2cm大きくなるので、半年に1回は、サイズのチェックを!!

こんなときは...

靴が足に合っていないのかも

- ☐ 転びやすい。
- ☐ 運動が苦手。
- ☐ 歩くのをいやがる。

4月の保健指導で

「早寝・早起き・朝ごはん・朝ウンチ」の話をしました。

なぜ、大人は早く寝なさいといつも言うんだろう。



早く寝る事の大切さを、わかりやすい言葉を使ってお話ししました。簡単ですがご紹介します。

寝ている時に、脳から大切なものが沢山分泌されています。

その中に、「成長ホルモン」と言う、傷ついた細胞を修復したり、筋肉を増やし骨を伸ばしたりする働きをしてくれる大切なものがあります。

食事や運動だけでは成長ホルモンは分泌されません。早く寝ないと沢山出ません。なぜならば、成長ホルモンは、ぐっすり眠っている時(熟睡の状態(ノンレム睡眠)のとき)に出るものなのです。
夜9時には寝る準備をするようにしましょう。(PM10時からAM2時の間に出るそうです。)
成長ホルモンが最も分泌されるのは、幼児期4~5歳と言われていますが、赤ちゃんの時期から体の発育や脳の発育の上で、睡眠時間はとても大切だと思います。

レム睡眠・・・体は眠っているけれど、脳が起きている状態。

ノンレム睡眠・・・体も脳も眠っている状態＝熟睡の状態

また、メラトニンというホルモンは眠気を強くする働きがあります。

暗い所で多量に分泌され、明るい所では分泌が抑えられる働きを持っています。

寝る部屋の電気がついていたり、寝る寸前までテレビやゲームをしていたり、スマートホンやインターネット等の強い光は脳を刺激して眠れなくしてしまいます。

夜は、光の強い画面を長い時間見ないようにして、寝室を暗くして寝るようにしましょう。

メラトニンは、屋間沢山太陽を浴びる事により、夜、大量に分泌されるものなのでお天気のよい日は出来るだけ外で身体を動かす事は大切です。

そして、朝ごはんを食べないと元気が出ないので、朝食をしっかり食べましょう。

また、食べたものがどのように身体を通して栄養になるか、また、かすとなったものは、うんちになって身体の外に出ます。

これらを、毎日つづけると元気な体になると伝えました。



私達大人も、成長ホルモンが子どもより少ないですが出ています。

きれいな肌を保つために、健康な体作りのために、心掛けて見てはいかがでしょうか。

今月も、元気で過ごせますように。