

ほけんだより 5月号

令和4年5月2日 深谷市立幼稚園

青空とさわやかな風が心地よく、外遊びが楽しい時期になりました。新学期が始まってから1ヶ月が経ち、幼稚園でも、子どもたちが新しいお友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。一方で、身体や心に疲れが出て怪我をしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。休日や春の大型連休も、お子さまの体力に合わせて無理のないよう、休息を入れながら、規則正しい生活を意識してみてください。いつもと同じ生活リズムで1日を過ごすことは、心と身体の成長にとっては、とても大切です。引き続き、手洗い・うがい・マスクなどの基本的な感染対策に加え、もう一度、生活リズムを確認してみましょう！

* 定期健康診断が始まります *

各園にて、発育測定や内科検診など健康診断が始まっています。各検診の前には、アンケートや調査票を配布いたします。このアンケートや調査票は、事前に日頃の健康状態を教えていただき、より正確に検診が行えるよう参考にさせていただくものです。また、今後の園での保健管理にも活用させていただきたいと思います。必要事項を記入し、各提出日までに担任へご提出ください。

骨が伸びる季節です！

健康診断の季節がやってきました。特に身長は、目に見える成長の証ですね。では、どうやって身長は伸びるのでしょうか。それは、骨が成長しているから。背中をはじめ、足や腕など体全体の骨が伸びているのです。



そこで、重要なのが「軟骨」と呼ばれる、骨のはしのやわらかい部分。ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置きかわることで骨が長くなるのです。

大人になると軟骨の成長は止まってしまいます。だからみなさんのような育ちざかりのときの過ごし方がとっても大切です。

カルシウムやタンパク質がしっかりとれるバランスの良い食事

適度な運動 十分な睡眠 で骨の成長を助けてあげましょう。



子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、3～6歳で10時間～11時間です。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう！

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)



* 内科検診 *

* 歯科検診 *



* 耳鼻科検診 *
(5歳児のみ)

* 眼科検診 *

お子さまが安心して検診を受けられるよう、健康診断の機会に、ご家庭でもお子さまと健康や検査について話してみてくださいね！



* 尿検査 *

今月のちょっとみて・みて！

カゼ予防

休日の過ごし方がカギです

せっかくの休みの日。楽しく過ごしてもらいたいけど…こんなことが体調を崩す原因になるかもしれません。

こんなことで

- ・夜ふかし、朝寝坊
- ・人が多い場所への外出
- ・食べすぎや油の摂りすぎ



また、おうちでゆっくり過ごすときにも、気をつけたいポイントがあります。

おうちでは

- ・湿度を40%以上に保つ
- ・厚着をさせすぎない
- ・こまめに水分補給をさせる

休日にしっかりパワーをチャージして、元気に登園してくれるのを待っています。

