

ほけんだより 3月

令和4年3月1日 深谷市立幼稚園



まだまだ寒さが残る中、少しずつ春の足音を感じるようになり、温かくなるのが待ち遠しい季節になりました。

新型コロナウイルス感染症により、日々の生活に様々な制限がかかる中、この1年で、子供たちは体も心も大きく成長しました。保護者の皆様には、新型コロナウイルス感染症の拡大予防や様々な保健行事に、ご理解・ご協力頂き、本当にありがとうございました。今年度も残りわずかとなりましたが、まだまだ新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行

する時期です。改めて、しっかりとした手洗い・うがい・マスク、規則正しい生活習慣を意識して過ごしていきたいですね。園でも、子供たちに「自分の健康は自分で守る」ことが意識できるような声掛けをしていければと思います。

ご家族皆様が、来年度も健康に過ごせますよう願っています。

切り替え
スイッチ



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

適切な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



リズムがおかしくなると...

- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ病気になるってしまう

3月3日は耳の日

今月のちょっと
みて・みて!

もしかして? カゼのあとの中耳炎にご注意!



なんと、約60%
70%の子供が小

学校入学までに一度はかかるといわれる「中耳炎」。

のどや鼻の細菌が管を通して中耳に炎症を起こすため、カゼのあとの発症が多い病気です。

ようやくカゼが治ったかな...? ということも、注意が必要です。

こんな症状があれば要注意!

- 耳が痛い
- 発熱
- 耳の違和感
- 耳がふさがったように感じる
- 耳だれ
- 聞こえがわるくなる

症状をきちんと言葉で伝えるのは、子供たちにとって難しいものです。

機嫌がわるくなる、ぐずる、耳をさわるなどの行動がサインのことも!!



変化に気がついたら、なるべく早くに耳鼻科を受診しましょう。

日本学校保健研修社「健」2020年3月号より

音の力で脳をリラックス!

「アルファ波」という言葉を聞いたことはありますか? アルファ波は脳波(脳がどんな状態かを周波数で表したもの)の一つで、リラックスしているときに出現しています。

例えば、川のせせらぎや鳥の鳴き声など心地よい音を聞くとアルファ波が発生します。それに、好きな音楽を聞いているときも同じ。生活に心地よい音を取り入れると、うまく気分転換をしたり心を落ち着かせたりできるかもしれませんね。

ただし、いくら好きな音でも大きな音量で聞くと耳を傷つけてしまいます。特にイヤホンを使うときは、周りの音が聞こえるくらいの設定にして楽しみましょう。



からだをめぐり いろんなリズム

睡眠のリズム

食事のリズム

体温のリズム

生活のリズム

