

* 入園、進級おめでとう

緑のさわやかな季節になりました。新しい先生やお友だちにと環境の変化があります。子ども達は疲れが心身共にでて、体調を崩しやすくなる時期です。「朝の健康観察」は、みんなが元気に園生活を送れるか判断するための大切なものです。朝の忙しい時間帯ですが、こども達の心と体の健康観察をお願いします。また、新型コロナウイルス感染対策も政府や市の方針に準じて対応していきますので、ご理解とご協力をお願い致します。

* 花粉症ってなに？

花粉は体にとって特に悪いものではありませんが、体を守る仕組みである「免疫」が花粉を悪いものとみなして、鼻水やくしゃみ・涙などで体の外に追い出そうとすることです。さて、花粉症対策として出来る事を紹介します。

- ①マスクをしよう。
- ②うがいをしよう。
- ③顔を洗おう。
- ④帽子をかぶろう。
- ⑤メガネをしよう。
- ⑥ツルツルの上着を着よう。
- ⑦生活リズムを整えよう。

* 「朝の健康観察」のポイント

①朝スッキリ起きたか②顔色はいいか、元気はあるか③鼻水は出ていないか④食欲はあるか⑤機嫌はいいか⑥咳をしていないか⑦熱はないか
子ども達は言葉ではなく表情や態度でサインを出してこともあります。「いつもと違うかな？」と感じたときは、無理をせず様子を見ましょう。登園する場合は、その様子を連絡帳に記入されるか、口頭にて担任に申し出てください。37.5度以上の発熱の場合は家庭保育のご協力をお願い致します。

* 寝る子は育つ！

成長ホルモンは、寝ている時に分泌されます。特に夜の10時から深夜2時までの4時間に分泌が盛んに行われます。そのため、この時間は睡眠をとることが子ども達の成長にとって、とても大切です。生命の維持をつかさどる体内時計の基礎は、出生後、昼夜の明暗を経験しながら2歳頃までに形成されると言われています。幼少期から小学生までは、睡眠を連続して10時間とる必要があり、毎日同じ時間に寝て起きるリズムを保つことが大切です。『週末くらはい』という認識も間違いです。