

広野保育園けんこうだより 1月号

令和6年12月20日
幼保連携型認定こども園
広野保育園 No.23



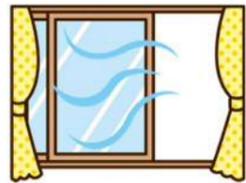
今年も残すところ10日余りとなりました。まもなく年末年始休業に入りますが、楽しいお休みは不規則な生活習慣がついてしまいがちです。規則正しい生活で、風邪を寄せ付けない丈夫な体を作りましょう。インフルエンザ等の感染症も流行しています。手洗い・うがいの基本的な感染症対策を忘れずに、元気に新年を迎えましょう。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



30分に1回数分間、2方向の窓やドアを開けて換気をしましょう



感染症予防のため、人の多い場所に行くのは避けましょう



うがい・手洗い・手指消毒をこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう。(湿度目安40~60%)



早寝早起きをしましょう

すいみん 睡眠について

睡眠が大切な理由

乳児期の睡眠は「身体や脳の機能をつくるためのもの」で、五感をフルに働かせて収集した様々な情報を眠っている間に記憶として整理し、脳を発達させます。また成長ホルモンは、眠りに入るとすぐのノンレム睡眠時が最も多く分泌されます。睡眠不足や不規則な睡眠リズムはこのような成長に欠かせないホルモンの分泌を妨げ、心身の健康に影響を及ぼすと言われています。

睡眠が足りないと・・・

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ぼーっとしている、あくびばかりしている、イライラ、不機嫌・・・と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

推奨睡眠時間(午睡時間を含む)

	推奨	許容範囲
新生児(0~3か月)	14~17時間	11~19時間
乳児(4~11か月)	12~15時間	10~18時間
幼児(1~2歳)	11~14時間	9~16時間
就学前児童(3~5歳)	10~13時間	8~14時間
学童(6~13歳)	9~11時間	7~12時間

「現代社会における子どもの生活習慣の現状」より

お風呂タイムで 心ほっこり、肌しっとり！

お風呂に入る前には・・・



●部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も温めておきましょう。

●お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めが良いとは限りません。

38~40℃
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのほほせません。

41~42℃
ちょっと熱め

体が温まり過ぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めをすることもあります。

お風呂から出たら・・・

●保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



Point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびびりして嫌がるかもしれません。保湿剤を塗る時は、少し手を温めてから塗りましょう。

Point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

温度が低く、皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも軟膏(ワセリン)やクリームなど油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるため、保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

12月の感染症発生状況

- 水痘…3名
- インフルエンザA(みなし)…1名



1月の身体測定

21日(火)

- 0歳児(ひよこ組)
- 1歳児(桃組)
- 2歳児(桜組)

22日(水)

- 3歳児(梅組)
- 4歳児(竹組)
- 5歳児(松組)

良い睡眠をとるためには

①就寝30分前にはテレビなどは消す

②入浴時間を一定にする

*入浴で体温が上がり、その後下がる時が生理的に眠くなるチャンス

③照明は暗くする

夜更かしが習慣にならないよう、時間になったら布団に入り、読み聞かせなど家庭でも意識して取り組んでみましょう

