



ほけんだより



令和元年6月3日 開南幼稚園 NO. 1

毎日お天気の良い日が続き、園庭で泥んこ遊びをしたり、虫探しをしたり、思い切り走りまわったりと、子ども達は気持ちのよい汗をかきながら遊んでいます。

いよいよ梅雨の6月です。蒸し暑い日が続くうえに天候も変わりやすい時期ですので、体調を崩さないよう健康に留意しましょう。

これから不定期ではありますが、ほけんだよりを発行していきますので、ぜひお読みください。

十分な睡眠時間を確保しましょう

お子さんはだいたい1日何時間くらいの睡眠時間がとれていますか？

睡眠不足は成長が遅れたり、集中できなかったり、食欲がなくなったりするだけでなく、子どもの場合は眠気をうまく意識することが出来ずにイライラや衝動的な行動が見られることがあります。

夜8時に寝て朝6時に起きることが理想ですが、お仕事の関係で難しいこともあるでしょう。しかし、出来れば理想に近づけてあげられると子どもの睡眠時間が守られます。

子どもの睡眠時間を守るポイント

①「早起き」の習慣をつける

早起きをして朝の光を十分に浴びると、体内時計がリセットされて体が目覚めます。
起きたら朝食をきちんと食べて、胃腸を働かせましょう。

②昼間の活動をたっぷりと

昼間たくさん体を動かすと、心地よい疲労で眠りやすくなります。また、運動により眠りに導くホルモンの分泌も促されます。

③お風呂は適温で

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう体温が下がり始めます。熱いお風呂に入ると、体温が上がって眠りにくくなってしまうので、寝る前はぬるめのお風呂に入りましょう。

④入眠儀式で催眠効果を

お風呂に入り、着替え、歯磨き、それから絵本を読んで寝る…というように、寝る前の行動パターンを決め、それを毎日繰り返します。
パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。

※子どもの睡眠は家族の生活リズムに影響されやすいので、家族みんなで協力して、安心して眠れる環境をつくりましょう。

～ 学校薬剤師 かめだ調剤薬局の鈴木明美先生より ～

睡眠不足の要因にアトピー性皮膚炎・発疹・じんましんなどによる【かゆみ】があります。
成長ホルモンは夜の睡眠時に分泌されるので不眠は体の成長、脳の発達にも影響を与えます。
夏もお肌のケアを忘れずに行いましょう。

学校薬剤師として、昨年に引き続き、かめだ調剤薬局の鈴木明美先生に幼稚園の状況等をご指導いただくことになりました。お薬に関するご質問や疑問などがございましたら、お気軽にご相談ください。