



# 保健だより

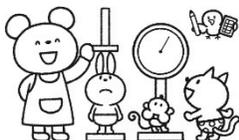


2024年4月 新中央保育園 No.20

寒さも少しずつやわらぎ、日ごとに暖かくなってきました。ご入園・ご進級おめでとうございます。毎日楽しく安全に健康に過ごせるよう子どもたちを見守っていきたくと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

## お知らせ

身体測定：4月・10月・3月に各クラスで行います。  
内科・歯科 検診：5月・10月頃 日程や結果は後日お知らせします。



## 1年中、肌の調子を整えよう

夏：あせも、とびひ  
冬：乾燥

← 予防が大事

子どもの皮膚はうすくてバリア機能が未熟。皮膚を保護して表面を守ることが大切です。皮膚のバリア機能が失われているとそこから細菌やアレルゲンなどが侵入して**アレルギーを発症**することがわかってきています。

そうなる前に・・・子どもに使用できる低刺激な保湿剤で皮膚のバリア機能を整えてあげましょう。湿疹が治まらない、ケアをしても悪化しているときは、**皮膚科を受診**しましょう。

## ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、**睡眠は体と脳を大きく成長させる時間**。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、

特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

### 脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつけられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



### 体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

## お願い

- おうちで熱が出たりけがをしたなど体調に変化が見られた場合は必ず保育者に伝えてください。
- 予防接種を受けたときはお知らせください。副反応など体調を確認しながら保育していきます。
- お迎えをお願いする場合  
37.5度以上の発熱、下痢が続く、元気がない、咳が続いてお昼寝ができない…などの時は連絡させていただきます。

