



1月のほけんだより



令和2年1月6日発行
鈴和福祉会
すずの丘保育園

新しい1年がスタートしました。年末年始は楽しく過ごせましたか？お正月休みが終わり、生活リズムが崩れやすくなる時期です。早寝、早起き、三食しっかり食べるなど、健康的な生活を改めて見直してみましょう。本年もよろしくお願い致します。

子どもにとって睡眠とは…？

- 睡眠は心(脳)と体の健康に必要不可欠です。睡眠が不足すると免疫力が低下し風邪を引きやすくなります。
- また、睡眠は頭に入った一日の情報を処理したり、成長ホルモンを分泌させたりします。
- 成長ホルモンは子どもの骨や筋肉の成長、修理、疲労回復に重要なホルモンです。



早く寝かせるには…

子どもは放っておいても寝るものではありません。生活リズムを整えるには毎日決まった時間に寝かしつけることが必要です。

- 絵本を読む
 - 静かな音楽を聴きながら
 - 部屋を暗くして
 - 添い寝や体をトントンして… など
- 「早く寝かさないと…」と焦り必死になって寝かしつけると、子どものストレスも高まり、ますます寝なくなってしまいます。「親が先に寝てしまってもいい…」くらいのゆったりした気持ち大切です。



家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。



冬の室温環境

一般的にウイルスは湿度50%以下で活性化します。「じゃあどんどん加湿すればいいの?!」と誤ってしまいますが、湿度が60%以上になるとダニやカビが発生します。また、湿度が高くても室温が低いとウイルスの生存率は高まります。

冬の室温環境は

温度 18~20℃

湿度 50%くらい

が健康を保つためによいようです。また、1~2時間毎の換気も大切です。

