



11月のほけんだより

令和1年11月1日

梨の花保育園

梨の花レインボールーム

朝晩の冷え込みを感じるようになりました。一日の寒暖差が激しいと感染症などにかかりやすくなります。これから本格的な冬に向けて、手洗いうがいの徹底やと、十分な休息と栄養、そして、できるだけ規則正しい生活を心掛け、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

内科検診のお知らせ

11月13日(水) 12:30頃~

園医に聞きたいことがありましたら、連絡帳にてお知らせ下さい。

当日はなるべくお休みしないようにお願いします。

欠席した場合は、個別に検診を受け、後日結果を提出していただきます。

よろしくお願いします。



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……



● 睡眠 について ●

睡眠が大切な理由

「人生の 1/3 は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠がたりないと...



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、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。

眠れない時は…

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

