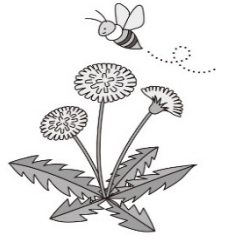


5月のほけんだより

令和4年4月28日
SuruSu 祝昌こども園
SuruSu 上陽こども園

新学期が始まり1ヵ月が経過しました。新しい環境で子どもたちも疲れが出るころです。しっかり休養は取れていますか？5月2日は八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。暑い日も増えてきました。夏に向けた体調管理をしていきましょう。



すり傷・切り傷の手当て

元気いっぱい遊ぶ子どもたちの小さなすり傷は日常茶飯事です。転んでできた程度のすり傷の場合は、傷口の汚れを水道水でよく洗い流し、出血があるようなら絆創膏で保護をします。出血がひどい場合や傷が深い場合は、清潔なガーゼなどを傷口に押し当てて病院へ行きましょう。傷に異物が入ってしまった場合で洗浄してもきれいにならない場合は病院受診をしましょう。受診先は形成外科か皮膚科がおすすめです。



睡眠リズムは小さいうちから

人間はおひさまが昇ったら起きて、沈んだら眠る、昼行性の動物です。ですから起きている間にしっかり活動し食事をとって、夜は十分に眠ることが子どもの成長にとって何より大切です。食事・睡眠・入浴などの時間をなるべく同じ時間帯にして生活リズムの繰り返しで子どもの脳を育てます。睡眠時間の目安はお昼寝も含め1～2歳では11時間～14時間。3～5歳では10時間～13時間です。家族でしっかり休んで明日に備えましょう。

紫外線はただの悪者じゃない



日差しが強くなる季節になりました。紫外線は「肌によくない」と嫌われがちですが、実は人にとって大切な栄養素を作ってくれています。上手に紫外線対策をしながら外での活動を楽しみましょう。

ビタミンDは紫外線から作られる!?

魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあてるだけで体内に作り出すことができるのです。

ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があると言われています。

Let's 日光浴!

大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールデンウィークも、昼間は外に出て運動などをしましょう!

