



4月 子育て情報誌

バナナだより



早寝早起きで朝の光をしっかりと浴びよう！

皆さんは朝の太陽の光をしっかりと浴びていますか？
起きたときにしっかりと朝の光を浴びられるようにカーテンや窓を開けて環境を整えましょう。

どうして朝の光は必要なのでしょうか？

朝の光は、私たちの身体にいろいろな影響を与えています。体内時計の周期と地球時間のずれを直すために大切な役割をしています。人間の生体時計は放っておくとずれがどんどん大きくなってしまいうため朝の光を浴びて、体内時計を地球時間に合わせてリセットすることが重要です。



園で預かる薬について

保育園では市販薬の与薬を行うことは出来ません。病院で処方された薬は与薬できますが、なるべくご自宅での与薬をお願いしております。病院にかかる場合には、保育園に通っている事を伝えたくて、処方の回数を朝と夕の1日2回に変更できないかなど、担当医師に相談してみてくださいようご協力をお願い致します。

※お薬を持参する際は、全ての薬袋や容器に名前の記入をして頂くようお願い致します。分からない事がありましたら職員までお声掛け下さい。

健康生活のために

<早起き早寝>

早起きばかりを重視していると、寝不足になるため注意が必要です。早起きと早寝は1セットとして考え、生活リズムを確立して、十分な睡眠をとりましょう。

<昼間の活動>

日中に、たくさん身体を動かすことで夜にはぐっすり眠る事が出来、良い睡眠に繋がります。

<食事+排便>

朝、きちんと朝食を摂ること、また1日3回の食事を決まった時間に摂ることが生活リズムの確立に繋がります。そして、朝食を食べると朝の排便もスムーズになります。

ご連絡・お迎えをお願いする場合

- *37.5度以上の熱があるとき
- *下痢、嘔吐がひどいとき
- *感染症が疑われるとき
- *怪我をして受診するとき
- *お子様の様子がいつもと違うとき
- *その他確認が必要なとき

◇連絡先がいつもと違う日は必ずお知らせください。

身だしなみを整えましょう

爪が伸びていると怪我をしたり、爪の間にばい菌が入り込んでしまうこともあります。また、髪の毛が目に入ったり長い髪をそのままおろしていると活動の妨げになったり、視力の低下を招いてしまう事もあります。爪はこまめに確認し、髪の毛はなるべく結んで、伸び伸びと活動できるようにしましょう。

