

ほけんだより

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。保健に関するお知らせや情報は「ほけんだより」または「園内掲示」にてお知らせいたします。

生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。規則正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

睡眠を十分にとろう

睡眠は、脳の発達や情緒の安定、身体の発達など、成長に欠かせないものです。

下記を参考にしましょう。

- ～1歳・・・11～13時間
- 1～3歳・・・11～12時間
- 3～5歳・・・10～13時間



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。

炭水化物、タンパク質を摂取することで体温を上げ、体内のバランスを整えてくれます。

菓子パンばかりではないですか？ バランス良く食べる様に心がけましょう。

うんちは出たかな？

朝食を食べると、体内時計が目覚め、自律神経を整える事につながります。その結果、腸が活発に動き、便が出るのです。朝食後は、トイレに行く習慣が出来るの良いですね。



正しい体温の測り方

正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や額で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



脇の下の汗を拭く。



脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。



体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分間待つ。

おでこで測る体温計の場合

額は体温の変化を反映しやすい部分で、脇以外の首や手首では不正確です。非接触で測定できる、すぐに結果がわかるなどメリットが多くあります。しかし、外気温や日光の影響を大きく受けます。