ほけんだより　４月号

新入園、進級おめでとうございます。子どもたちが、新しいクラスで、新しいお友達と健康で楽しく過ごせるよう、職員一同見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。

目
- ☐ 目やにが増えた
- ☐ 目が赤い
- ☐ 涙目になっている

耳
- ☐ 耳を触る（気にするそぶりがある）
- ☐ 耳だれが出る

皮膚
- ☐ ポツポツができている
- ☐ 水ぶくれやうんだ場所がある
- ☐ 赤くはれている

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見ておきましょう。

鼻
- ☐ 鼻水・鼻づまりがある
- ☐ くしゃみが出る

おしっこ・うんち
- ☐ 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう

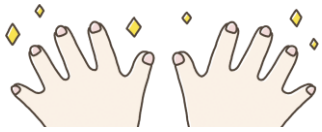
！ いつもとちがう……と思ったら、お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

つめはきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださるようにお願いいたします。



ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、**睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。**十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に１歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。

体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

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。早寝早起きを心がけ、朝ご飯をしっかり食べて元気に登園してください。

（記　3月25日）