

ほけんだより

平成 30 年5月号

あおぞら保育園

新年度がはじまり1か月がたちました。新しい環境に保護者の皆さんも子ども達も疲れが出てくる時期かもしれません。お休みの日は疲れを引きずらないよう少しゆっくり過ごせると良いですが、早寝早起きの生活リズムは崩さないよう注意しましょう。

5月の保健予定

- 10日(木) ひよこぐみ身体測定
園医診察(ひよこぐみ)
- 11日(金) りすぐみ身体測定
- 14日(月) うさぎぐみ身体測定
- 15日(火) らいおんぐみ身体測定
- 16日(水) ぞう・きりんぐみ身体測定



平熱が何度か知っていますか



平熱という、一般的には36度5分から37度くらいを指しますが人によって体温は違います。自分の平熱よりも1度以上高い時は「からだに何か起こっている」と予測することができますので平熱を知ることは大切です。

人間の体温は1日の中でも変化します。通常は、朝起きた時が低く、夕方から睡眠前が高くなります。そのためお子さんが夜に発熱したのに、朝になると一旦熱がさがっているという事はよくあります。その場合、夕方にはまた発熱してしまう事がありますので、24時間は再度熱が上がらないかどうか様子を見ましょう。

体調が良い時に起床後、午前中、午後、就寝前の1日4回体温を測って平熱を知っておくと安心です。体温は簡単に健康状態がわかるバロメーターですので普段から時々測る習慣をつけましょう。



生活リズムを組み立てましょう

ゴールデンウィークの後は生活リズムが乱れがちです。より良い生活リズムを作るためには目標時刻を決めて行動することも効果的です。

起床…あわてず朝の準備をするためには

↓ 何時に起きると良いでしょうか。

朝食…ゆっくりとよく噛んで食べるためには

↓ いつ食べ始めますか？

排便…でなくても、とにかくトイレに座る

↓ 時間を持ちましょう。

遊び…外遊びなどしっかり体を動かす遊びを

↓ 楽しみましょう。

就寝…朝の気持ち良い目覚めのためには

早めにふとんに入り、たっぷりと

睡眠をとることが必要です。

疲れてくるこの時期を乗り越えるコツは

体内時計を整えることです。毎日が規則

正しく繰り返されることで体も心も安定して

過ごすことができます。

