



太陽の子保育園平成18年2月

風邪な一年中で一番寒さに厳しい月です。

でもはだかんぼうだった木々や草も、小さな芽をふくらませて春の来るのをじっと待っています。

園では1月中旬頃よりインフルエンザで休む子が目立ちました。

生活のリズムをくずさないように食事をバランスよく食べ睡眠を充分にとつて風邪などに負けない体力をつけましょう。

かぜの予防

- 栄養のバランスを考えた食事をとりましょう。
- 規則正しい日常生活を送りましょう
(早寝、早起きをして睡眠を十分にとりましょう)
- かぜの流行時には人ごみを避け、外出から帰ったらうがい
手洗いを忘れずにしましょう。

風邪のウイルスは、涙や鼻水だえきなどにも多く含まれ、目や鼻をこすったり、指をしゃぶったりした手で、手から手へおもちゃなどを介して伝染します。

特に乳幼児にこのケースが多いので「うがい」などの他にも「手を洗う」習慣が大切です。



生活リズムの乱れに注意しましょう

お子さんの睡眠は十分ですか？

お子さんは保育園で別れる時気持ち良く別れますか？

お子さんは午後の方が活動するタイプではないですか？



睡眠チェック (家族の分も点検してみましょう)

年齢別平均必要睡眠時間

乳児 (6ヵ月~2才)	13時間
幼児 (3~5才)	11時間
児童 (10才前)	10.5時間
思春期 (14~18才)	8.5時間
青年 (19~30才)	7.7時間
壮年 (33~45才)	7時間
老年 (50~70才)	6時間

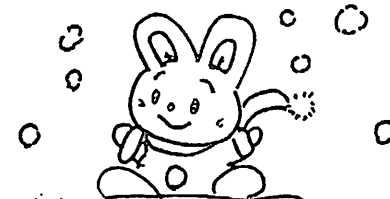
朝の状態であてはまる項目に0をつけて下さい

- () 朝、ほとんど家の人に起こしてもらわないと起きない
- () 朝起きたとき、なんとなく眠いし、すっきりしない。
- () 朝は、あまり食欲がない。
- () 朝は、朝食を食べる時間がなかなかない。
- () どちらかという、午前中はあまり動かない。
- () よく、遅刻する。
- () 授業中、よくあくびが出る。

2つ以上0がついた人は、よる遅くまでおきているのが原因でなりやすい症状です。

生活リズム (早寝・早起き) は、4~5才で完成すると言われています。

睡眠時間には、人によって多少の差はあります。日中の活動楽しくできているかを元にリズムを作ってあげましょう。睡眠中に、病気から身を守る抵抗力がつけられます。かぜがはやる今の時期にとくに早寝の睡眠に心がけてください。



らいおん組さん 4月には小学生です

脳が活発に活動するには 起きてから2時間かかります。

脳の目覚めが遅く、授業に集中ができないことのないように、遅くても7時には起きる習慣をつけておきましょう。