

保健だより

## めぶきっこ



令和6年11月 めぶき保育園

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。  
保育園内は、過ごしやすい環境を保っています。  
裏起毛や厚手の洋服は汗をかき体が冷えやすくなってしまいますので、通気性のよい肌着+薄手の長袖などで衣類の調整をお願いします。

### 11月の保健行事

- \* 身体測定
- 12日(火) 2歳児
- 13日(水) 1歳児
- 14日(木) 0歳児

### 10月の感染症

- \* 手足口病
- もも組・・・2名
- うめ組・・・2名

### 保健活動 ～規則正しい生活習慣を整える～

今月は「睡眠」についてお話します。

子どもの身長は乳児期から思春期にかけて急激な伸びを示します。成長ホルモンの働きによって伸び、最も多く分泌されるのは深い眠りの状態の時と言われ、毎日決まった時間に寝ることが大切です。

先月まで「食事」「運動」について取り上げ、全身運動の刺激により骨の成長を促し、運動をすることでお腹がすき、食事を美味しく食べることが出来るようになるなど、それぞれ単独ではなくどちらも身長を伸ばすために関わり合っていることをお伝えしてきました。「睡眠」もこれらに大きく関与し、熟睡につながっていきます。

運動して食欲を増進させ、熟眠をもたらすという規則正しい生活習慣が何より大切であるということです。これまで通り続けていきましょう。

また、乳幼児突然死症候群を引き起こす原因のひとつにうつぶせ寝があります。園では、午睡時保育者が子どもの傍へ行き、子どもの顔色や呼吸を確認すると共に横向きやうつぶせ寝になった時は仰向け寝に戻すことを徹底しております。ご家庭でも乳幼児突然死症候群を防ぐため、仰向けで眠るようにしましょう。

