



ほけんだより 5月



令和2年度

北野保育園

今年は新型コロナウイルスの影響でいつもと違う生活を余儀なくされています。まだ不安な日々が続きますが、今後も手洗い・うがい、そして3密を避けるよう心がけましょう。またマスクをお持ちの方は感染拡大防止のため装着するようにしましょう。いつもと異なる状況に、からだやこころに疲れが段々と出てくるかと思いますので、規則正しい生活を心がけて元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

生活リズムを整えましょう☆



○生活リズムとは…

一般的に、「食事、睡眠、排泄、清潔、衣類の着脱」のことを「生活リズム」といいます。「生活リズム」が整っているとは、毎日ほぼ一定の時間に眠り、ぐっすりと眠ったあとは機嫌良く目覚め、食事、排泄、遊び、運動、外出、入浴などの後、また決まった時間に眠るという一連の習慣化された規則正しい生活のサイクルで過ごすことができている状態のことをいいます。

○なぜ生活リズムを整えた方がいいの…?

生活リズムが乱れると、自律神経が上手く働かなくなり、情緒の安定や成長にも大きな影響が出るといわれています。「集中力がない」「日中、無気力でぼーっとしている」「イライラしている」「便秘や下痢が続く(なりやすい)」「頭痛がする」「肥満になりやすい」「攻撃的になる」「熟睡できず、次の日になっても疲れが取れない」などが挙げられます。

○生活リズムを整えるために…

4月は不要不急の外出に制限があり、自由に遊ぶこともままならず日中の活動量が少ない日も多いと思います。そのため夜よく眠れない場合もあるかと思えます。生活リズムの乱れは夜更かしから始まり、一度ついてしまった生活リズムを一気に整えることは難しいといわれています。「朝は7時までに起きる」「夜は9時までに寝る」「朝ごはんを食べる」「体を動かして遊ぶ」など、できることから始めてみましょう。今はこのような状況ですが、いずれ普通の生活が戻ってきます。保育園がある日とあまり変わらないよう早寝早起きをして準備することが大切です。

4月の感染症発症状況

4月は、急性胃腸炎が1名発症しました。

新型コロナウイルスが全国的に流行しています。37.5度以上の熱が続いたり、咳、鼻水、倦怠感などの症状には十分ご注意ください。



5月の保健行事予定

5月21日：0歳児健診

※4月の身体測定は緊急事態宣言後、登園した園児に順次行いました。5月の身体測定も同様に行います。

また全園児健診は延期となりました。

日程が決まり次第お知らせいたします。

歯科検診は11/12に延期しました。

