



ほけんだより 5月号

過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

4月16日(水)に、くさのこどもクリニックの草野先生による健康診断がありました。個別の結果につきましては、お迎えの時に伝えたとおりです。



新年度、こんなサインに 注意

こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたい」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

※成長曲線について

ほけんだよりを、年4回（5月、8月、11月、2月）発行いたします。

ほけんだより発行に併せて、毎月の身体測定の結果を示した（身長・体重）成長曲線を発行いたしますので、お子さんの発達の様子や健康管理にお役立てください。

※成長曲線の見方

図の中の上にある7本の曲線が身長の成長曲線基準線で、下の7本の曲線が体重の基準線になります。この7本の基準線は上から97、90、75、50、25、10、3パーセンタイル曲線といいます。97パーセンタイル値は同じ年齢の子ども100人を身長もしくは体重の低い方から高い方に並べた場合低い方から高い方に数えて97番目3パーセンタイルは低い方から高い方に数えて3番目にあたる身長または体重を意味しています。

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、**小さなころから生活リズムを整えることが大切です**。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なのは「**朝の生活改善**」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。



決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も 洗い流しましょう



水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを 食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。



絵本を
読んで
寝ようね。



9 時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9 時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

＊＊ちょこっと豆知識＊＊

◎子どもはなぜ汗っかき？

・子供は大人と同じ数の汗腺を持って生まれますが、その汗腺すべてに汗を出す能力があるわけではなく、暑い環境にさらされたり、身体を動かしたりなどの刺激によって、汗腺は徐々に汗をかく能力を獲得します。2～3歳くらいまでに一定程度の汗腺が決まるそうです。

子どもは体が小さいため汗腺の密度が高くなり、そのため大人よりも汗をかくのが特徴です。こまめな着替えや、タオルで優しく拭いてあげましょう。