病児対応型　湯沢市病児保育室

はぐくみだより No.54

令和６年５月１日発行

☎ 0183−72−8585
雄勝中央病院 6階北病棟
開室時間 平日8:30～18:00
（予約受付 平日9:00～18:00）

５月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで生活を楽しめるようになってきている頃だと思います。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないように注意をしましょう。

生活リズムは 早起き でリセット！

旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24 時間より少し長いため、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。

朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくても OK です。

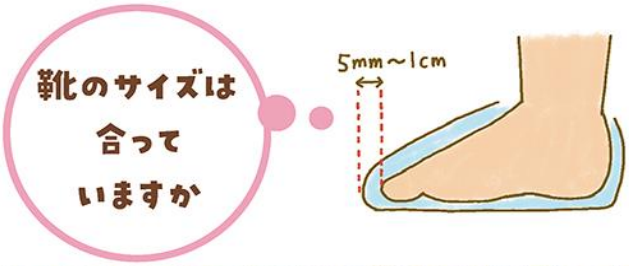
朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

子どもの けが！ 体を動かしやすい服装で防ぎましょう

小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特性があります。

- 頭が重く、体のバランスが悪い
- 夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- 危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達は 12 歳ごろまでに完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで体を動かす機会がたくさんあると思います。体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴（足の大きさより 5mm～1cm 余裕がある）をはかせるなどのご協力をお願いします。



令和６年４月　利用者 延べ７名（内訳：１歳児４名、４歳児３名）

利用者疾患：急性上気道炎、アレルギー性鼻炎、ノロウイルス、急性鼻咽頭炎、感冒性腹症