



# ほけんだより

令和4年4月28日発行  
北柏駅前保育園わらび  
北柏小規模保育園わらび  
看護師 田浦 百合子



新学期を迎えました。園内では進級して少しお兄さん・お姉さんになった誇らしい表情のお友だちや、慣れない場所にドキドキしていたお友だちも少しずつ笑顔が増えてきました。わらび保育園が、子どもたちの笑顔を守り、心も体も育むステキな場所であるように努めます。今年度もよろしくお願いたします。

## 健診などのお知らせ

健診日は、体調不良のお休み以外は、登園のご協力をお願いいたします。

- 身体測定：毎月測定…測定値はれんらくアプリでご確認ください。
- 尿検査(対象:くくる組・ていだ組)：5/30(月)(容器は5/23(月)に配布)
- 内科健診：春の健診 6/17(金)9:00～・秋の健診 11/18(金)の予定  
→健診前にお仕度があります。早めの登園にご協力をお願いいたします。
- 歯科健診：6/21(火)9:15～の予定  
※いずれも感染症の発生状況等で変更になる事があります。

4月 新入園児、進級児、そして保護者の皆様も、新たな毎日に慣れましたか？大人も子どもも、新しい環境や生活に「慣れる」ということは、思いのほか、体力を消耗し、気付かぬうちにストレスになっていることが多いものです。子どもたちには休息も大切です。これから5月の連休に入りますが、気分転換も大切にしながら、連休を上手に活用し、親子で体調を整える良いお休みにしてください。

## 子どもたちの成長のために… ～睡眠時間のお話～

子どもの体の成長や心の安定、学力の向上に欠かせない『睡眠』。日本は、世界に比べ子どもの睡眠時間が少ないそうです。のびのび大きく成長するためにも生活を整えて『睡眠時間』大切にしてみませんか？

みんなは、何時間 眠れていますか??

### ☆☆理想の睡眠時間☆☆

|                |         |
|----------------|---------|
| 乳児(生後4ヵ月～11ヵ月) | 14～17時間 |
| 幼児(1～2歳)       | 12～15時間 |
| 就学前児(2～5歳)     | 10～13時間 |
| 就学児(6～13歳)     | 9～11時間  |
| 思春期(14～17歳)    | 8～10時間  |
| 若年成人(18～25歳)   | 7～9時間   |
| 成人(26～64歳)     | 7～9時間   |
| 高齢者(65歳以上)     | 7～8時間   |

起床時間を想定し逆算して、就寝時間を決めて生活を組み立ててみましょう。

### 「お風呂の時間を変えてみよう」



眠る時は深部体温が下がります。子どもは眠たくなると手や足から体温を放出して、体温を下げる仕組みがあります。お風呂にゆっくり浸かってお布団に直行！は×。深部体温が上がっていて眠りにくくなってしまう。夕食前に入浴している家庭の方が、早く寝ているという調査結果もあるそうです。参考にしてみてください。