



爽やかな風が吹く心地よい季節となりました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきたようですが、連休明けは特に疲れが出やすい時期です。睡眠時間をしっかりとって、規則正しい生活を心がけ、体調管理に注意していきましょう。

**生活リズムを整えて
元気に過ごしましょう**

生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事な朝の習慣を見直してみましょう。



朝のポイント

決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるのを待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整い、身支度や朝ご飯の時間がしっかりとれます。

寝るのが遅くても起こす時間は変えないで起こしましょう
寝る時間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。

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。目覚めが促されて体内時計がリセットされます。

顔を洗ってさっぱりしましょう

水の刺激で目が覚めます。顔を洗えない月齢のお子様は濡らしたタオルで拭いてあげましょう。

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、野菜類のバランスの良い食事を心がけましょう。



昼のポイント

たくさん遊びましょう

日中は好きな遊びで体と心を動かしましょう。休日も、できれば登園日と同じ時間にお昼寝できると生活リズムを乱さずに過ごすことができます。



夜のポイント

お風呂は早めがお勧めです

お風呂は寝る1~2時間前に入るのが理想です。入浴から寝るまでの時間が短い時は、熱いお風呂で体が温まると、眠気が起こりにくくなってしまいますので、ぬるま湯がお勧めです。

9時頃に就寝しましょう

寝る時間を一定にし、9時頃までには就寝するようにしましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど、「寝る前の習慣」を決めて、眠りへと誘う雰囲気を作るのもお勧めです。

早めの受診とケアのおすすめ

集団生活を送る中で、鼻水、鼻づまり、咳症状はつきものですが、ミルクや母乳が飲みにくかったり、食欲の低下や、眠りにくくなったりします。これらの症状により体力が奪われ、症状が長引きます。また、皮膚の乾燥、かゆみや湿疹は、掻いて傷になることで、とびひになり後々のケアが大変になる事もあります。



症状が出たら早めのタイミングで受診やケアをすることを勧めます。症状が早く回復し、通院回数を少なくするポイントです。

麻疹・風疹混合(MR)第1期ワクチンの予防接種について

麻疹・風疹(MR)第1期は1歳になったらできるだけ早めに受ける事をお勧めします。2回目は年長さんの1年間です。(この時期を逃すと自己負担になります。)感染力が非常に強いので確実に2回接種しましょう。

麻疹(はしか)

熱、咳、鼻水などの症状が出始め、数日後に首筋・顔から赤い発疹が出てから、再発熱で38~39℃の熱が上がり、発疹は全身まで広がります。全身症状は強く罹患すると、とても辛い病気です。また、肺炎、中耳炎、結膜炎、脳症などの重い合併症を引き起こす可能性があります。感染力が強く、免疫がない場合は注意が必要です。(大人も感染します。)



風疹

空気中の風疹ウイルスが口から入り、2~3週間の潜伏期間を経て、赤い発疹が顔から現れて全身へ広がります。耳の後ろや首の後ろのリンパ線が腫れることもあります。「三日はしか」と呼ばれるように、3日程度で熱も下がり発疹もきれいに消えます。1歳になったら、早めの予防接種をお勧めします。



歯科検診のお知らせ

6月6日(火)9時より
曾山歯科クリニックの曾山医師による歯科検診を予定しております。当日は8時50分までの登園をお願いいたします。

