

5月

ほけんだより

◆生活のリズム感を大切に◆

5月の連休明けから6月にかけて、「やる気が出ない」「全身がだるい」「頭痛やめまいがする」「日中眠くなる」「イライラする」など、心身のバランスを崩してしまう人が増加します。子どもも、「ぐずりがち」「食欲が低下する」「体調をくずしやすい」「ボーとして元気がない」「鼻水が多い」「じんましんが出る」など、様子がいつもと違う子はいませんか？

その不調は、季節の変わり目に多い【寒暖差疲労】かも知れません。生活のリズム感を大切にすることで「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを増やし、自律神経を整えて笑顔の毎日を過ごしましょう。



◆寒暖差疲労をケアしよう◆



こまめな水分補給＊ 暑い日は特に、涼しい日も忘れずに。冷たい飲み物のやジュースは体を冷やして暑さバテを招きますので、ふだんは白湯や薄めのお茶がよいでしょう。多量の汗が出る日は薄めたアルカリイオン飲料もOKです。子どもは小さく未熟なため、大人と比べ早いタイミングで“水分不足・エネルギー切れ”が起こります。のどが渴いてからでは遅いため、日頃から回数を分けて少量ずつ与えましょう。

こまめな衣服の着脱＊ この季節は、1日の中でも大きく気温が変化します。季節感にとらわれず、《下着、半そで、長そで、はおりもの》フルセット活用して、暑ければ脱ぐ、寒くなったら着る、臨機応変な体温調節を心掛けましょう。また、短めのズボンやスカートは気候によっては体が冷えます。オススメは薄めの素材で広めに肌をカバーする服装。値段やデザインの好みに加え、体温調節も意識して服を選ぶと、毎日の体調や子どものごきげんが変わってくるかも知れません。



お風呂でリフレッシュ＊ 入浴は自律神経のバランスを整える絶好のチャンス。シャワーで済ませず、湯船に浸かって1日の疲れをリセットしましょう。





◆乳幼児突然死症候群（SIDS）を予防します◆

いやなが保育園では、保育中の「乳幼児突然死症候群（SIDS）」を防止する取り組みとして、午睡時の「あおむけ寝」を徹底しています。寝かしつけの時だけでなく入眠後も、※5～10分毎に一人一人の体に触れ、呼吸と全身状態を確認するチェックを実施しているほか、うつ伏せ・横向き（側臥位）は見つけ次第、あおむけ寝に直しています。（※睡眠時チェック：0歳・1歳児は5分毎、2歳児は10分毎。それぞれアラームタイマーを使用して正確な時間をはかけて実施、観察内容を記録。）また、保育現場での実践に加え、全職員がそれぞれの合間を縫って、「動画視聴やテキスト資料による研修受講」、「課題レポート提出」、「専門家による質疑応答・個別指導」など、多角的なテーマに繰り返し取り組むことで、保育の質を高め、安全を守るための高度な専門知識と技術の学びを深めています。次の研修は、乳幼児の救命処置・人形を使用した心肺蘇生法の訓練実習をおこないます。



◆【あおむけの姿勢で寝かしつけ】に、ご協力をお願いします◆

園のお昼寝で、スープと気持ち良さそうな寝息が早々に聞こえてくる子は、あおむけ寝に慣れています。うつ伏せ寝が習慣になっている子は、あおむけの姿勢でなかなか寝付けず、心身を休める大事な午睡時間が短くなってしまう傾向があります。そこで、お子さんがあおむけ寝での午睡に馴染めるよう、おうちでも【あおむけの姿勢で寝かしつけ】を心掛けて頂きますよう、ご協力をお願いいたします。



◆おわりに◆

各ご家庭から登園してくる子どもたち。大切なお子さんをお預かりし、毎日その小さな“いのち”ひとりひとりに向き合い、いのちを守り、いのちを育む保育に、いやなが保育園の職員は全力を注いでいます。

保育を必要とするみなさんのご家庭には、園・職員の存じ上げないご事情や大変さが、それがあるでしょう。同様に、園・職員も、それに家族との時間がありつつ、皆さんの知らないところまで、信頼とともに安全・安心・保育の質を高める努力を続けています。お互いの見えないところにも思いをはせつつ、お子さんの成長を見守り、支え合う最高のパートナーでありたいと願っています。

