



◆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」「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。子どもだと、「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」「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。冷たい飲みも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。のどが渇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がけましょう。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べると、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って実施、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、スーッ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が、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いう傾向があります。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、それぞれあるでしょう。同様に、園・職員も、それぞ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。

