

令和4年度 いやなが保育園

ほけんだより

(担当/助産師)



ご入園・進級おめでとうございます！

新年度の生活には慣れて来ましたか？4月は暑さと寒さが交互に訪れ、自律神経がゆらいで体調管理が大変でしたね。ゴールデンウィークには ほっと一息ついて生活リズムを見直し、ペースを整えてコンディションをリセットしましょう。

園の助産師がお届けする「ほけんだより」では、皆さんが毎日を健やかに笑顔で過ごせるよう、子どもと大人の健康に役立つ情報をお伝えしていきます。今年度もよろしくお願い致します♪

健康体質でいよう

自律神経のバランスが崩れることで、私たちは免疫力が下がって病気にかかりやすくなり、心身に不調が出るのが分かっています。

体調があやしい時、もち直すこともあれば病気になってしまうこともあります。自然治癒力は、自律神経がととのい、うまく働くと発揮できるしくみです。

お子さんに合わせたリズム感のある暮らしを心がけましょう。イベントやお出かけの後には、ゆっくり過ごす1日を大切にすると体調を崩さずにリズムを取り戻せます。

体調が傾いたときに早めに対処すれば、病院や薬に頼らなくても自然に治す能力が高まっていきます。



子どもの脳を育てよう

1～2才児が健康に暮らすために 11～14 時間の睡眠が必要と言われます。3～5才児は 10～13 時間。睡眠が不足すれば成長ホルモン分泌に影響が出て、発育の遅れや免疫力が低下して体調を崩しやすく、風邪などの病気に罹りやすくなる可能性が高くなります。精神面では注意力・集中力低下やイライラしやすくなる傾向があります。

そこで、お子さんのすこやかな成長のために、まずは早起きです。そしてよく動き、楽しく食べれば、自然に早寝のリズムが整って、子育てが楽になります。

子どもの生活時間の調整は、親がつけないとなおりません。ちょっと大変かも知れませんが、起きる時間を早める、夕食の時間を早める、お風呂のタイミングを変えてみる…少しずつ調整して、ちょうど良いリズムを見つけていきましょう。



昨年度、保育を担当して
くださった、“かなこ先生”
より、乳幼児期にとっても大
切な「ふれあい」について
教えていただきました！

毎日のちょっとした時間
に、気軽にできます♪

かなこ先生は、ふれあい
遊び・ベビーマッサージの
エキスパートとして、現在
ご活躍中です。

かなこ先生の＊ふれあい and ベビーマッサージ講座♪

4月に入園・進級されて1ヶ月が経ちお子さまはもちろんご家族
の皆さまも心身共にお疲れになっている時期かと思います。

毎日お疲れ様です。

ふれあい遊びやベビーマッサージはご存知でしょうか？

ふれあうことはいい効果をもたらしてくれる。

ベビーマッサージは身体にも心にも良い。等

育児をしている中で耳にすることもよくあるかと思います。

ふれあい遊びやベビーマッサージをすることで緊張や不安、疲れが
少し緩み気持ちに余白を作ってくれます。

具体的にふれあいとはどんな効果があるかお伝えしていきますね。

アタッチメント効果で 成長してからも幸せに！

パパやママとのふれあい（アタッチメント）を
定期的におこなうと赤ちゃんは

『自分は愛されている』
『守られている』

と実感することができます。そういった経験を
することで自分への自信や他人への信頼感、大
切な心の成長にいい影響を及ぼす研究結果も出
ているそうです。

幸せホルモン

「オキシトシン」が分泌される！

ストレスを軽減し、
気分を落ち着かせる効果があることが
わかっているそうです。

ふれあったり、見つめ合うことで、
お互いに分泌されます！

ふれあい始めて7秒たつと
分泌され始めるそうですよ！

＜オススメのふれあい・マッサージ Time＞

よし！ふれあおう！と意気込まなくても大丈夫です。

オムツ替えの時にあんよを持って優しく曲げ伸ばししたり。
一緒にお風呂に入って目をみてお話しや歌を歌ったり。
お着替えの時の保湿ケアの時にお子さまの好きな歌を歌いながら
ケアをしたり。
寝る前の時間に手や足をさすったり。

いかがでしょうか。

これらも立派なふれあい遊びやマッサージです。

ぜひそれぞれの生活スタイルに合ったふれあい Time を見つけて
くださいね。

お互いがリラックスしながら過ごせる「今」を作り、それがこの
先の土台となっていきます。

かなこ先生の活動の様子は

コチラ！→<http://hahato-co.com>



ハハトコ

