

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして1ヶ月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、**睡眠は体と脳を大きく成長させる時間**。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。
生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌

され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

病児保育室情報



4月より、新しいスタッフが入りました。
とっても優しいベテラン保育士さんです。

皆様に寄り添える病児保育室となれるよう、精一杯努めさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

もえぎ野わかば保育園
病児保育室 HP



社会福祉法人 河内厚生会

もえぎ野わかば保育園 病児保育室

☎090-1664-6779(受付8時~17時)

*利用の仕方などご不明な点がございましたらお気軽にお電話ください。

新年度、こんなサインに 注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。**新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期**です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないよう注意してください。**しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。**



こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

子どもの けが!

体を動かしやすい服装で防ぎましょう

小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特性があります。

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達には12歳ごろまでに完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。**体を動かしやすい服装で、サイズの合った靴(足の大きさより5mm~1cm 余裕がある)をはかせる**などして、お外遊びを楽しみましょう。

服が
大きすぎま
せんか



靴のサイズは
合っ
て
いますか

