



NO.39 発行
美祢市病児保育施設
〒759-2212
美祢市大嶺町東分 11313-4
☎0837-52-2811

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。あっという間に1年も終わりに近づいています。大きなケガや病気もなく過ごすことができましたか？規則正しい生活はおくれましたか？
お子さまと一緒にこの一年の健康面を振り返りましょう。



病児保育施設「つぼみ」の利用状況

☆ 2月利用状況 — 咽頭・喉頭炎、感染性胃腸炎での利用がありました。

★親子で知ってほしい眠りの大切さ★

睡眠は1日中使った脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



睡眠不足が続くと……

生活リズムが崩れ、自律神経機能が乱れ

「心の不安定」「学力低下」「成長発達の遅れ」につながってしまいます。



【人気絵本】



「おばけのやだもん」

作 ひらの ゆきこ

やだやだ、だだっこは、やだもんがくっついておばけにしちゃうぞ！！やだもんがくっつくと「あしが きえちゃった！」
おばけのやだもんは、今日もだだをこねる子をさがしているよ！
そんなやだもんが歯を磨かないさっちゃんに会うと…。



1年間、健康に過ごせましたか？

お子様と一緒に1年間を振り返ってチェックしてみてください。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんは毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

おたより文例&イラスト集「ひかりのくに」

夜寝るために大切なポイント

1. 朝の光をあびる
2. 昼間に活動する
3. 夜は暗いところで休む
4. 規則的な食事
5. 眠りを阻害する嗜好品・テレビ・携帯の接触を避ける

+αとして

習慣的な行動

寝る前の段取り
or
寝る準備
つまり！
寝る前の一連の行動
(例)
歯みがき
↓
トイレ
↓
布団に入る

今月のつぼみ

