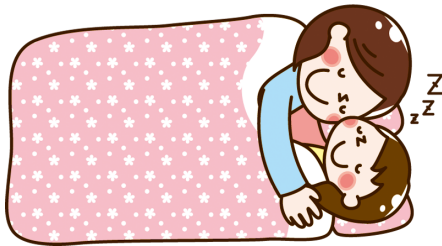


新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。気温もだんだんと暖かくなり、過ごしやすい日になっていきましたね。子どもたちには疲れが出てくる時期ですので生活リズムを整えながら体調管理をしていきたいです。

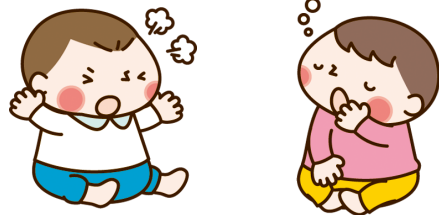
## ● 睡眠 ●

### 睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使ってい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。特に夜の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。



### 睡眠が足りないと…



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

### 眠れない時は…

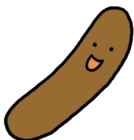
布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

## うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

### よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



**バナナうんち**  
 黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



**ココロうんち**  
 水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



**水っぽいうんち**  
 食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

### うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

## 今月の保健行事

### 【身体測定】

7日(木)→ひよこ組 8日(金)→うさぎ組  
 11日(月)→りす組 12日(火)→幼児

### 【健康診断】

14日(木)→ひよこ、りす、うさぎ組  
 21日(木)→ひよこ組、幼児  
 ※今月は**全園児健診**となります。  
 なるべくお休みされないようお願いいたします。

### 先月の感染症報告

胃腸炎症状(職員含む)…7名  
 突発性発疹…1名  
 アデノウイルス…1名  
 新型コロナウイルス…1名