



# ほけんだより



2026年1月  
ミアヘルサ保育園 ゆらりん仙川  
看護師

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか。つい、夜更かしをしてしまったり、食べ過ぎてしまったり、体調を崩したりしていませんか。新しい1年がスタートします。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを整え、心身ともに健康な1年にしていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 年明けの生活リズム

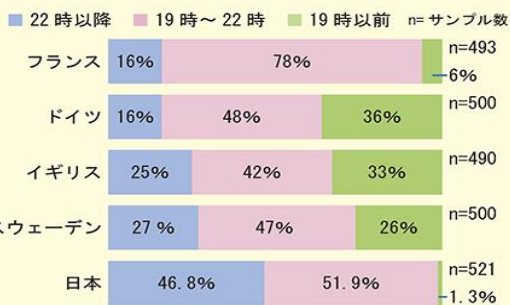
年末年始、いつもと違う生活リズムになってしまったご家庭も少なくないと思います。以前のリズムをなるべく早く取り戻せると良いですね。まずは朝の決まった時間に早く起きて、朝の日の光を浴びましょう。そうすることで体内時計がリセットされます。決まった時間に温かい朝食をとることで活動のスイッチが入り体が目覚めます。子どもたちは園でしっかり体を動かしますので、夜は決まった時刻にはお布団に入り、体を休めましょう。



## 睡眠時間

社会全体が夜更かし型になっている日本の子どもは、世界から見ても睡眠不足だと言われています。忙しい毎日ですが、睡眠時間の確保に工夫できるとよいですね。

### ●子どもの就寝時間の国際比較



\*P&G Pampers.comによる調査より(2004年 対象0～36か月の子ども)  
\*\* パンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年 対象0～48か月の子ども)

## 睡眠の量も質も大事です!

夕食はできれば朝や休日に準備。時には手抜きでも。なるべく午後8時、遅くとも9時には就寝しましょう。



強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないで。

就学が近づいたら、学校のリズムに合わせていきましょう。

## 手洗い

感染症シーズンです。手洗いはとても大切な健康習慣ですが、生理的な欲求と結びつかないため、身につけにくいと言われています。きちんと洗えるようになるまで見守っていきましょう。

### 0歳児 手をふいてもらう

離乳食が始まったら、「きれいにしてうね」と声をかけながら、食事やミルクの前は必ず手をふきます。

### 1歳児 手を洗ってもらう

「ごはんだから手を洗おう」と声をかけて手洗いに誘います。大人がせっけんをつけていねいに洗い、ふいてあげましょう。



### 2歳児 自分で洗えるようになる

自分で水を出し、せっけんをつけて大まかに洗い、流し、ふくことができますが、きちんと洗うためには、見守りと声かけが必要です。



### 3歳児 しっかり洗える

「手を洗おう」と声をかければ、自分で正しい洗い方ができますが、洗った後のチェックは必要です。

### 【12月の感染症情報】

※感染症の報告はありませんでしたが、発熱、鼻水、嘔吐、下痢などの症状のお子さんが多く見られました。

### 1月の園医健診：1/13(火) くまのみ組

※他クラスのお子さまでも、何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。

