

てらやほけんだより



新年度がスタートして、あっという間に1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調に気を付けて過ごしていきましょう。早寝・早起き等、規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月頃から、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがちです。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットでき、スムーズに活動出来ます。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



正しい体温の測り方

ご自宅・登園時の毎日の体温測定にご協力頂きありがとうございます。お子様の成長もあり、少しずつ測り方に変化が出てきている方もいると思いますが、再度確認してみてください。



- ①子どもは大人の膝に座る。
動いているとエラーになりやすいこと、また動きがあると安静時よりも高めの体温が出やすいこと等から、座って落ち着いて測りましょう。
- ②体温計をあてる。
わきの下の最も深い場所に、斜め下から押し上げるように当て挟みます。(上から下に向かって挟むと、正確な体温ではありません。)
- ③大人が支える。
体温計をはさんだ方の腕を大人が支え、測定終了まで待ちます。