

# ほけんだより

平成27年9月1日

長崎大学教育学部附属幼稚園

養護教諭 森山千穂

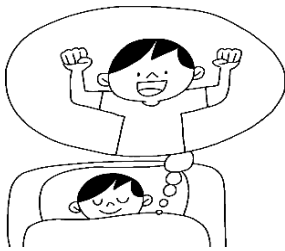
長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。気温が高く暑い毎日が続きましたが、元気に過ごせたでしょうか。御家庭でそれぞれの夏休みを過ごされたことと思います。子どもたちは、夏休みにしかできない色々な体験ができたことでしょう。休み中の多くの経験から、きっと、心も体もたくましく成長していることと思います。夏休み前の様子を振り返ってみてください。大きな成長とまではいなくても、きっと、ちょっとした小さな成長や変化があったのではないのでしょうか。子どもの成長は早いものです。今の一瞬一瞬を見逃さず、その時できた感動や喜びを親子で一緒に笑顔で共有できると嬉しいですね。

さて、2学期は沢山の行事が続きます。まずは、早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを整えて、時間にゆとりを持って朝の支度をされてください。夏の疲れが出てくる時期です。しっかり寝てしっかり食べて、体調を整えていきましょう。



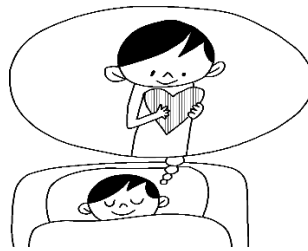
## しっかり寝るといいことがいっぱい！！

### ①体の疲れがとれる



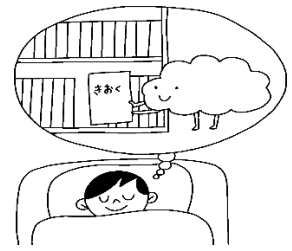
休息がとれるだけでなく、脳が体の点検をしてくれます。

### ②心が落ち着く



睡眠不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

### ③記憶を整理する



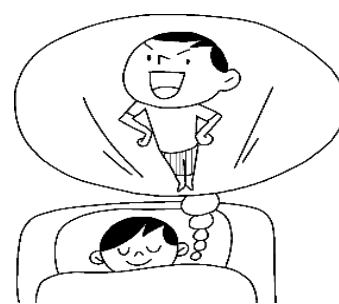
脳がその日に覚えたことなどを整理し、記憶として定着させます。

### ④病気から体を守る



感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

### ⑤成長ホルモンが出る



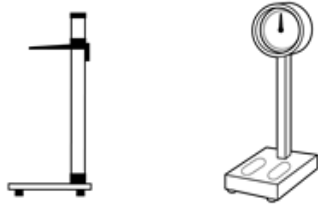
骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、睡眠中にたくさん分泌されます。

### ★★★ しっかりと睡眠をとるには？ ★★★

まずは、早起きをすることです。いつもよりも少し早起きさせることから始めてみてください。すると、体内時計がリセットされて、夜に眠気が起こり、早く眠ることができるようになります。朝から、カーテンを開けて朝日を浴びることもポイントです。そして、夜になり暗くなると、脳から眠りを誘う物質「メラトニン」が出て、眠くなります。夜にテレビやゲームなどの強い光を見るとメラトニンの分泌が減り、睡眠を妨げます。また、電気を消して暗くしせつかく寝る環境を作っても、他の部屋のテレビなどから音や強い光が出ては、なかなか眠ることができません。幼児期の十分な睡眠の確保には、家族の協力も必要ですね。 (裏面も御覧ください)

## 9月の体位測定

9月 4日(金)・・・ふじ、ふよう組  
7日(月)・・・もも、さくら組  
11日(金)・・・うめ組



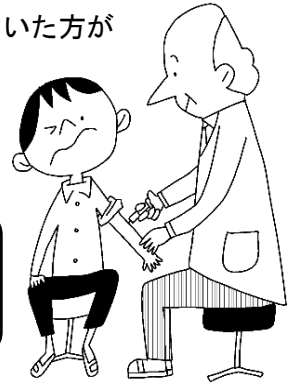
### 1学期からどのくらい大きくなったかな？

身長、体重と爪(手足)の検査もします。

※身長を測りますので、女の子は、髪型に御注意ください。頭の上で結んだり、止めたりしていると、正確に測れませんので御協力をお願いします。

## 年長の保護者の方へ

MRの予防接種(2期)の時期が年長の年の4月～3月31日までとなっております。接種はもうお済みでしょうか？夏休みに済ませた方もいらっしゃるかと思いますが、なるべく秋冬までに済ませておいた方がよいかと思えます。冬が近づくと、インフルエンザの予防接種を受ける時期と重なってきますので、まだの方は、お子さんの体調の良い時に、かかりつけの病院で接種を済ませることをお勧めします。



※28年3月31日までは無料で受けられますが、28年4月以降にこの予防接種を受けようとする、有料(8千円～1万円)となります。

-----  
切 り 取 り 線  
-----

## 夏休み健康調査票

夏休み中の病気・けが等で、2学期以降、園でも配慮が必要なことがありましたら、この票に御記入いただき、お知らせください。病気・けが等以外でも何かお子さまのことで気になることや知らせておいた方がいいと思われることなどがありましたら、御記入いただいで結構です。

記入された票は、登園時等に直接、養護の森山までお渡しくくださるか、封筒に入れて園児の靴棚の上のかごに入れていただきますよう、お願いいたします。

組 氏名