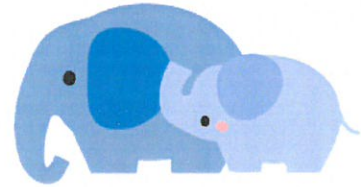


平成30年度 2月



宗教法人 光明寺 ルンビニー愛児園

まだまだ朝晩の冷え込みが激しい日が続いています。インフルエンザ感染の情報が連日報道されています。昨年は、A型、B型または胃腸炎などに感染した園児が多くいましたが、今年は、暖冬だからか、日に多くて2~3名の感染報告でおさまっています。

まだまだ油断は禁物です。手洗い、うがい、咳エチケットに留意し、睡眠・栄養をたっぷり取るように心掛け、この時期を元気に乗り越えましょう。



身体測定

12日(火) 赤・黄・青組

13日(水) 白・桃組

眼科健診

5日(火)に、青組・黄組は眼科健診をいたします。

園で事前に、簡単な視力検査をしております。ここ何年か、遠視の子が増えてきています。

健診後、受診をするようお伝えしたお子さまは、すぐに受診するようお勧めいたします。

~効果的なうがいの仕方~

のどからの菌・ウィルスの侵入を防ぎましょう。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほどするといいそうです。

① ぶくぶくうがい

水やうがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。

② がらがらうがい

水やうがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして吐き出す。



《お子さまの睡眠を大切に・・・》

お子さまの睡眠はとても大切です。感染症も、睡眠時間が短いと免疫力が低下し、感染しやすいと言われていています。また、睡眠時間が少ないと、日中イライラして行動が落ち着かなくなりま。

乳幼児の身体や脳の成長にとって、睡眠時間が大事であると同時に、睡眠の時間帯が重要となってきます。それは、成長ホルモンの分泌と大きな関わりがあり、寝ている間に多く分泌しているからです。就寝後2~3時間後、特に午後10時~午前2時ごろが最も多く分泌されます。成長ホルモンを効果的に出すには、午後8時~10時くらいに寝るのがいちばんです。

昔から、「寝る子は育つ」と言われていますが、

「育つ=背が大きくなる」ではなく、
身体と脳の成長をよくするという意味で
言われてきていたのしょうね。

