

# ほけんだより 4月号

志村さかした保育園

平成31年4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。



生活リズムを整えよう！



入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身につけ、健康な体を作りましょう。

## 早寝早起きをしよう ～生体時計の1日は24時間じゃない！？～



生体時計は大多数のヒトが24時間よりも少し長くなっています。起床後に朝の光を浴びることで地球の24時間周期と時間を合わせる効果があります。ホルモンの分泌時間が合っていないと日中に眠くなってしまうたり、夜に寝つきが悪くなってしまうたりなどといった症状を引き起こしてしまう可能性があります。

そのため、夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きて朝の光を浴びることを心がけましょう。

## ご飯はしっかり食べよう



朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を気に過ごせます。朝ごはんはよく噛んで、しっかり食べるように促しましょう。

## うんちは出たかな？

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

朝ごはんの後はトイレに座る時間を作りましょう。



## スキンケアについて

「乾燥肌で寝る前に軟膏を塗っているのですが乾燥して掻いてしまいます。どうしたらいいでしょうか」

先日、スキンケアについて相談を受けました。

保湿の軟膏（プロペト、ワセリンなど）であれば、皮膚表面がテカテカになるくらい、たっぷり塗ることをおすすめします。また、入浴後と朝の2回塗ると更に効果的です。皮膚の乾燥を放置していると本来の防御機能が果たせず、水分の流出・外部からのアレルギー物質の侵入などによる皮膚症状の悪化、皮膚トラブルの原因になります。

また、痒みによって十分な睡眠がとれず、免疫力が低下することで感染症にかかりやすくなるということにも繋がります。

アトピー性皮膚炎や湿疹の軟膏については、処方された時に塗り方についても医師に相談してみてください。