



朝、登園時に泣かれて辛い…

子どものおねしょ、何歳まで大丈夫？

保育者にご相談ください

風邪等が流行ると園でうつらないか心配

この春からお子さまがピノキオ幼児舎に入園された保護者の皆さま、ご家庭での育児や園との付き合い方などに悩みや不安をお持ちではありませんか？入園前の面談でお話しいたしましたように、ピノキオ幼児舎は保護者の皆さまの子育てのサポートとして、お子さまにとって最良の保育を提供することを目指しています。そして、育児についての悩みを保護者の皆さまと共に考え、一緒に進んでいきたいと思っています。もし日々の連絡帳では伝えきれない健康に関する気がかりなことや育児の悩みが生じた際は、一人で抱え込まず保育者へお知らせください。



3つどもの日

ぴのっ健康だより

第34号・平成28年5月
発行・㈱ピノキオポリーション



若葉の萌え立つ季節になりました。4月に入園した子どもたちも新しい環境に慣れ、それぞれのペースで過ごすことができるようになってきたようです。これから夏に向けては大型連休や気温の変化で疲れが出やすい時期です。十分な休養をとって、無理なく過ごしたいですね。

年齢別 1日に必要な睡眠時間の目安	
0～3ヶ月	14～17時間
4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～64歳	7～9時間
65歳以上	7～8時間

NPO法人アメリカ睡眠財団「年齢別必要睡眠時間」より
※最適な睡眠時間には個人差があります。

睡眠の効果

- ・脳と体の疲れを取る
- ・体の成長や老化の防止
 - ・病気の予防
- ・記憶の定着と学習効果の効率化
 - ・ストレスの解消

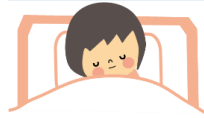


子どもの睡眠が不足して成長ホルモンの分泌が減ると…

- ✓体の成長が遅れる
- ✓知能の発達が遅れる
- ✓運動神経の発達が遅れる
- ✓イライラ・多動
- ✓肥満傾向になりやすい



寝る子は育つ！
睡眠を大切に



近年、社会の夜型化の影響を受けて子どもの睡眠不足が問題になっていています。睡眠は生きていくうえで大切なものですが、特に子どもは睡眠が不足すると、成長ホルモンの分泌量が減り、左記のような深刻な影響が生じる恐れがあります。また、テレビやPC、スマホやゲーム機器から浴びるブルーライトも、睡眠障害を引き起こす原因になります。子どもの心と身体の発育には、十分な睡眠は不可欠です。子どもの健やかな成長の為に、安眠できる環境作りと、適切な睡眠時間にご留意ください。

季刊こどもニュース

登園・降園時にご注意ください。
自転車の事故から子どもを守りましょう

子どもは重症化しやすい
食中毒の応急処置

- ①子ども用の座席には一人でも降りさせない。
- ②押し歩きや駐輪中にも転倒の危険があるので、ヘルメットは必ず乗車前に着用。
- ③子どもの乗せ降ろしの際は、ハンドルがまっすぐ前を向いているか、自転車が横に傾いていないかを確認。
- ④前後に2人乗せる場合は、乗せる時は後部から、下す時は前部から。



食中毒の主な症状は下痢・嘔吐・発熱ですが、同じものを食べても、小さい子どもほど症状が強く出る傾向があります。子どもは下痢や嘔吐から脱水症状を起こしやすいので、食中毒が疑われる場合は、水分補給をして脱水症状を防ぎましょう。嘔吐が見られたら横向きに寝かせ、吐いたものが気管に詰まったり肺に入らないようにしましょう。血便や、意識障害・呼吸困難などの重い症状が見られた場合は、夜間でも直ちに診察を受けてください。受診の際は、症状が出る前の数回分の食事内容と症状の経過を医師に伝えると診断がスムーズです。



自転車でも子どもと安全に走行するために

小さな子どもがいるご家庭にとって、自転車は便利な乗り物ですが、止まっている時の自転車はとて不安定で転倒しやすい状態にあります。

自転車の重量は、一般的なもので15～20kg前後、電動自転車では30kgを超えるものもあります。もし自転車が子どもの上に倒れたり自転車ごと転倒してしまったら、思わぬ大ケガにつながる可能性も…。安全走行のポイントを押さえて、自転車事故を防ぎましょう。