



# ほけんだより 5月号

2021年 4月30日(金) おひさま岡町保育園 分園

気候が良く、新緑が映える時期になりました。ぽかぽか暖かい日差しの中、散歩に行った子どもたちから、タンポポの指輪や花束を見せてもらい、たくさんの笑顔に癒されています。いっぱいどろんこになったあとは、キレイに手洗いして、感染予防もしていきましょう。

新しい友達も少しずつ保育園になれてきていますが、疲れがたまってくる時期でもあります。ゴールデンウィークは、親子共にゆっくり過ごして、リラックスしてみるのもいいですね。

## 正しい手洗いでウイルス撃退

コロナウイルス感染が拡大している中でも、自分の身を守るために手洗いはとても有効です。外遊び後やトイレ後、食前の手洗いをみていると洗い残しがある子が多いです。これを機会に保護者の方も一緒に正しい手洗いをしてみて下さい。



手の甲や手の平から手首の洗い残しが目立ちます。手洗いは30秒以上が理想と言われてますが、なかなか難しいようです。「どんぐりころころ」やピオレの「手洗いの歌」を歌いながらするとしっかり洗える子が多いです。

## 4月の感染状況

アタマジラミ 1名

### ☆セロトニンを分泌させよう☆

4月からの新生活に慣れてきましたか? いい刺激でも環境が変わるとことはストレスがかかります。疲れがでてきてませんか?

セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれています。セロトニンがスムーズに働いていると心が落ち着くと言われてます。具体的には、怒りっぽくなる、突然悲しくなるなどといった感情の浮き沈みを防いでくれるとされています。また、睡眠の質を向上したり、自律神経を整えてくれます。

### 1. バランスのよい食生活を送る

セロトニンを作り出すために必要な栄養素は主に「トリプトファン」と「ビタミンB6」の2つだと言われています。トリプトファンは通常の日本食に十分含まれているとされますが、特に多いのは豆類や赤身の魚、チーズやバナナ、ケールなどです。ビタミンB6はレバーや鶏むね肉、じゃがいもなどに多く含まれます。それぞれを取り入れた食事を工夫してみるとよいでしょう。

### 2. 朝日を浴びる

朝、起きてから太陽の光を浴びることがセロトニンにより影響を与えていると考えられています。一日のスタートに朝日を浴びましょう。

### 3. 腹式呼吸をする

腹式呼吸は、一定のリズムを刻む運動を意識的に行うことができ、心身を落ち着ける働きがあるとされています。

### 4. リズム運動をする

「一定のリズムを刻む運動」を日常的に行うことをおすすめします。

5. 人や生き物との触れ合いをもつ。大好きな家族、友だち、ペットに触れ合うのも効果的です。ぜひ、子どもたちをいっぱい抱っこしてあげて下さい。

先の腹式呼吸やウォーキング、階段を昇るなどの日常生活の中でも取り入れやすいです。ほかに『よく噛む』も含まれていると言われています。朝ごはんをパンからご飯に変えることで、咀嚼を促せます。

## 5月の予定

17~20日 視力検査  
27日 歯科検診

