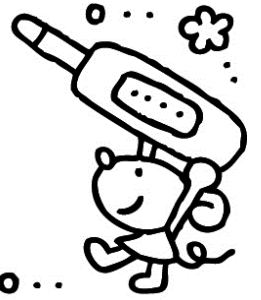


4月のほけんだより



春は元気に過ごしましょう

新しい年度の始まりです！この入園・進級の「ウキウキ」「ワクワク」を維持する為には、元気に登園することがポイント。季節の変わり目は体調を崩しやすいので気をつけましょう。

また、入園・進級など、環境の変化への緊張感も人それぞれで、安定した生活を送れるようになるには時間がかかる子もいます。おうちに帰ったら、とにかくのんびり過ごしましょう。元気パワーの源は、「よく眠り、よく食べること」です。

◇4月のポイント◇ 生活リズムを整える！

入園・進級直後は、体も心も疲れる時期です。毎日入浴し、夜は9時くらいまでに寝て、体のリズムを整えることが大切。成長ホルモンの分泌も22～4時くらいの睡眠中に一番分泌されるといいます。ゆっくりお風呂に入ること、気持ちもほぐれます。たっぷり睡眠をとることで、日中の疲れがとれ、免疫力もアップします。成長の面からいっても乳幼時期には良質の睡眠が欠かせませんね。



春とアレルギー

いよいよ春の到来ですね。桜の美しいすてきな季節ですが、まだまだアレルギーの人にとっては大変なときでもあります。花粉症や季節の変わり目に出るぜんそく、アトピー性皮膚炎の悪化、湿疹、目の周りのカサカサ、かゆみ……。

症状をひどくしないためには早めのケアが大切です。

皮膚のトラブルには、保湿軟こうやクリームをお風呂あがりや就寝前、朝の洗顔後にもしっかり塗っておくと効果的です。

ぜんそくも、軽い症状のうちに受診・服薬をしておくと、発作予防にもつながります。