

ほけんだより



令和5年5月

青梅みどり第一保育園

厚生労働省は新型コロナの感染症法上の位置づけを5月8日から5類に変更すると正式に決定しました。長く続いた窮屈な生活が変わろうとしています。

一方で病原性が大きく異なる変異ウイルスが出た場合などは、ただちに対応を見直すとしています。まだまだ新型コロナ情報から目が離せそうにないですね。



どうして人は疲れを感じるのでしょうか

疲れとは何でしょうか。ケガをすると痛みを感じ、風邪など病気に罹ると熱が出ます。疲れはそれらと同じで、心やからだから休みなさいと知らせているのです。人のからだには疲労感を合図に休息をとり、元の健康な状態に戻そうとします。肉体的、精神的、病気からくる疲れは、心やからだに負担がかかった結果なのです。

疲れを感じた時は、からだからの大切なメッセージと受け取りましょう。

【疲れの解消法】

★軽めの運動をすることで心もからだもリラックス！血液循環もよくなり疲労を回復できるそうです

★しっかり睡眠をとることで心、からだ、脳を休ませることで疲労を回復できるそうです

たくさん遊んだ後は、からだを休めることが大切です。次の活動に備えてお昼寝や休息をし、夜間はぐっすり眠ることで成長ホルモンが分泌し日中の疲れを取り除いてくれます。理想の睡眠時間は、夜8時から朝6時の間だそうです。

★湯船にゆっくりつかることで疲労を回復し、リラックス効果がよい睡眠へと繋がるそうです

★栄養バランスの取れた食事を心がける

食事は活動するためのエネルギー源です。特に朝食は1日の始まりに大切なエネルギー源になりますので、しっかり食べることで元気に遊ぶことができます。子どもにとっての遊びは、色々なことを学ぶ学習の場でありストレスを発散させる場でもあります。だからこそ毎日、元気に遊んでほしいのです。

見逃さないで！疲れのサイン



集中力がない



眠い



首や肩のこり



朝からあくび



すぐに「疲れた」という



背中グニャ

