

てつなぎ

保健だより



5月

入園進級して1ヶ月が経ちました。お子さんの様子はどうですか？新しい環境や人に慣れるまでは緊張が続き、心も体も疲れるものです。日中を楽しく過ごすには、お家に帰ってからのリズムがとても大切です。食事や睡眠を十分とって翌日に備えましょう。

全園児健康診断のおしらせ

5月14日(月) 13:00~



園医の関根先生（稲城わかばクリニック）が健診します。

年に2回の健康診断です。お休みをせず受けられるよう調整をお願いいたします。健康診断だけを受けに登園することもできますので、ご相談ください。

事前にお休みが決まっている場合は連絡帳でお知らせください。

健診の結果は月末に返却する「けんこうのきろく」をご覧ください。

身体測定の結果も合わせてご確認ください。



デジタルデトックスのすすめ

家族で取り組む健康的なスクリーン時間の管理

デジタルデトックスとは、デジタル機器から一定期間離れることで、心身のストレスを軽減し、健康的な生活を取り戻す試みです。

デジタルデトックスはスマートフォンやパソコン、タブレットなどのデジタル機器から意識的に距離を置くことで、心身のストレスを軽減し、現実世界とのつながりを深める取り組みです。この概念は、デジタル機器の普及により、人々がオンライン上で過ごす時間が増え、それに伴う精神的、身体的な疲労やストレスが問題となっている現代社会において、重要性を増しています。



デジタルデトックスを行うことで、睡眠の質の向上、集中力の回復、人間関係の改善など、多くのメリットが報告されています。特に、スクリーン時間の過多が子どもの発達に与える影響が懸念される中、家庭内でのデジタルデトックスは、子どもたちの健全な成長を支えるためにも、非常に有効な手段とされています。

子どもと一緒にデジタルデトックス

やり方は簡単です。スマホなどのデジタルデバイスを持たずに出かけてみましょう。陣所の公園や散歩、ハイキングに出かけるのもおすすめです。

途中、あまりの子どもたちの可愛さに何度もスマホで写真を撮りたくなる瞬間がありますが、そこはぐっと我慢して、記憶に焼き付けます。

ちょっとしたことですが、いつも以上にお子様と集中して楽しい時間が過ごさせるのが体感できます。是非ゴールデンウィークにやってみましょう。

(<https://times.mazrica.com/column/about-digital-detox/>)

4月のようす 0.1歳児でRSウイルスのお子さんが数名でしたが、その他は全クラス比較的元気に過ごしていました。毎年、ゴールデンウィーク頃から気温が上がり、汗ばむ日も多くなります。暑くなり始めの時期は身体も暑さになれておらず、熱中症になりやすいため、こまめな水分補給と衣類や帽子などでの調節を心掛けましょう。(山崎 弘美)