



ぱんぷきんだより



2025 春 しまだ小児科

0964-56-0005

病児保育室ぱんぷきん

みなさんご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。

環境が変わる4月は生活リズムを整えるよい機会です。規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩です。特に睡眠は心身を発達させると共に、脳の発育にとっても重要です。また子どもの頃につけた生活リズムは成長してから崩れにくく、生涯にわたる生活習慣の基礎になるとも言われています。早起き・早寝・朝ごはん・朝うんこ等の規則正しい生活リズムを身につけ、健康な体づくりしましょう!!

🌸 新年長さんは、麻しん・風しん(MR)定期予防接種(第2期)の対象です

令和7年度の対象者は、幼稚園、子ども園、保育園などの年長組のお子さんです【接種回数】1回
その他の予防接種につきましても、接種忘れがないか母子手帳で再確認し早めに接種しましょう! 公費対象期間は予防接種の種類によって異なりますのでご確認ください。期間を過ぎると自費になります!

☆睡眠の大切さ☆

昔から「寝る子は育つ」と言われますが、実際に子どもの成長や心身の健康のために必要なホルモンや物質が睡眠中にたくさん分泌されています。

【成長ホルモン】 脳や心身の成長、回復に必要なホルモンです。

夜中の最も深い眠りの24時頃に集中して分泌されます。

【メラトニン】 細胞を守る働きがあり、体内時計に密着に関与しているホルモンです。

小児期に多量に分泌されますが、夜更しにより分泌が抑えられてしまいます。

【セロトニン】 朝の光により活性が高まる神経伝達物質。

セロトニンの活性が下がると精神的に不安定になり、攻撃性や衝動性が高まります。

早起きの習慣をつけましょう!!「早起きは一生の徳!」➡️🌟しっかりご飯を食べられ、ぐっすり眠れるようになります。🌟体が丈夫になり、病気にかかりにくくなります。🌟生活の見通しがつき、情緒が安定します。

☆爪はきれいかな? ☆

暖かくなり、子どもたちは活発に活動をするようになります。

様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまったりかきむしり皮膚炎になることもあります。手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう!!また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいね。



☆病児保育室からのお知らせ☆

子どもが病気の時に、保護者に代わって子どものお世話をいたします。医師・看護師・保育士もいますので、安心してお預けください。予約制となっておりますので、前日までに予約の電話をお願いします。

※4月になりましたので、再利用の方も更新が必要です。母子手帳、保険証を持って市役所窓口へ行かれて下さい。申込用紙は、しまだ小児科にも準備しております。

その他、不明な点等ございましたらご気楽にスタッフに声をかけてください。

