



ほけんだより 5月号

認定こども園めばえ

さわやかな風が吹く、心地よい季節になりました。お散歩や遊びなど、戸外で過ごす時間を少しずつ増やしながら、季節の変化や身近な自然をたっぷり楽しんでいきたいと思ひます。



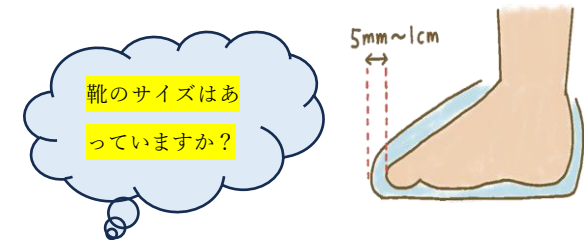
子どものけが！

体を動かしやすい服装で防ぎましよう

小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特性があります。

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達は12歳頃までに完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作って行きたいと思ひます。体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴を履かせる（足の大ききより5mm~1cm余裕がある）などのご協力をお願いします。



生活リズムは 早起き でリセット！



早起きのコツは「起きたら日の光を浴びること」体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に寝かせるより、早起きをして朝ご飯を食べ、日中しっかり遊ぶ方が、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましよう。直射日光でなくてもOKです。

朝ご飯は必ず食べましよう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

