

# ほけんだより 5月号

こども園めばえ

新年度がスタートして、あっという間に1ヵ月がたちました。子ども達は新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に注意していきましょう。



## 衣類のチェックをお願いします

暖かくなって外遊びの時間が長くなり、汗をかいて着替える回数が増えてきます。服がきついと脱いだり着たりしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣替えの時には、サイズを確認するようお願いします。

### 髪留め

紙を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなものが

### 靴のサイズ

つま先に5mm～1cm程度の余裕があるものがbest

### 洋服

首回りや袖に余裕がある方がbetter

脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットも。



## 生活リズムを整えて元気に過ごそう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なものは「朝の生活改善」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。

### 決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ご飯の時間をしっかりとれます。

### 寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

### お日さまを浴びてさっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を取り入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

### 顔を洗って眠気も洗い流しましょう

水の刺激でスッキリ目が覚めます。赤ちゃんは、濡らしたタオルで顔を拭いてあげましょう。

### 朝ご飯を食べましょう

元気に一日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーを取りましょう。主食(エネルギー源)、タンパク質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

### たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日でもできれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。

### お風呂は早目がおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。ねる1時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめが良いでしょう。

### 9時頃にはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、9時頃までには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す。絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気を作るのもおすすめです。



