



ほけんだより 5月号

2024年5月2日
こぐま保育園
ほけん

今年の桜は満開になるまでもはやかったですが散るのも早く、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になり、外出されるご家庭も多いのではないのでしょうか。新しい生活がスタートして1か月、子どもたちも疲れが出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがぐっすり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

~ 5月 身体測定 ~

1日(水) やま・そら
7日(火) うみ・かぜ
8日(水) もり・にじ

~ 健康診断 ~

27日(月) にじ・かぜ・うみ

~4月の感染症 ~

溶結性連鎖球菌 12名
マイコプラズマ 1名

※内科健診にて園医に質問がある方は事前に各おうち職員へお申し出ください。

