



ほけんだより

5月号



令和7年4月末日

志村さかした保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

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。

～朝～



朝は決まった時間
に起きましょう

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、身支度や朝食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。

お日様を浴びて
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



水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、濡らしたタオルで顔を拭いてあげましょう。

朝ごはんを
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とりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



～昼～

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崩れにくいです。

～夜～

お風呂は早めがおすすめです



熱いお風呂で体がぽかぽかになると、眠気がおこりにくくなってしまう。寝る1～2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、ぬるめがよいでしょう。



9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろ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つくるのもおすすめです。



先月は診断のつかない発熱や、下痢・嘔吐などの胃腸炎症状、目やにが出るお子さんが多くいました。クラスで感染症が出た場合は、事務室前の保健の掲示板でお知らせをしています。受診の際に、保育園内で流行している感染症をお医者さんへ伝えることで診断につながる場合がありますので、登園した際は掲示板の確認をお願いします。また、感染症にかかった際は、登園許可証が必要になります。詳しくは園のしおりP31【感染症】をご覧ください。