



# ほけんだより

## 5月号

令和6年4月末日

志村さかした保育園



新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にだいぶ慣れてきましたが、連休明けは疲れが出やすい時期です。生活リズムを整えて、体調管理に注意していきましょう。

### 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、生後4か月頃から、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。朝の起床時間や寝かしつけの時間など、「時間」を意識して生活してみましょう。

#### 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と食べる時間を持つ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。余裕をもって起こしましょう。

朝ごはんも忘れずに

朝ごはんには・・・

- ・体にエネルギーを与える
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温が上がり体が目覚める
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。朝食をしっかりととり、その日1日を元気に過ごしましょう。



### 爪を切って清潔に



子どもたちは様々なものに触れ生活をしています。つめが伸びていると、つめと指の間にはばい菌が繁殖しやすくなったり、つめが欠けてしまったりします。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめはこまめに切るようにしましょう。ただし、切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあるので、深爪には要注意です。



### 衣類を見直して けが防止

小さな子どもは……

- ・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
- ・危険を予測できない

→けがをしやすい!

<体を動かしやすい服装で登園しましょう>

**ズボンのすそはくるぶしまで**

ズボンのすそが長いと歩きにくくなったり、すべって転倒しやすくなるため、丈の合ったズボンはかせましょう。

**フードやひもはけがの原因に**

フードやひもは遊具にひっかかって転んだり、首がしまったりする要因になります。保育園で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。