



R5. 5. 1 発行

ほけんだより 5月号

第2号

都南保育園

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちは新しい環境にも、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。

生活リズムを整えて元気に過ごそう!



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、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

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。

朝はカーテンを開けて外の光を入れましょう。目覚めが爽やかで、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。水の刺激ですっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔を拭いてあげましょう。

元気に1日過ごせるようにしっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食、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。

日中はたくさん遊びましょう。休日も、できれば登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。



9時ころにはお布団に入りましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど、眠りに向かう雰囲気を作るのもおすすめです。



※ 熱や嘔吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも園で長時間過ごすまでには回復していないことがよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、しっかり回復するまで休養をとってあげましょう。

なお、解熱剤を使用し一時的に解熱しても、再度発熱することもあるので24時間経過していない場合は、お子さんをお預りすることができません。

※ 5月から検診が始まります。検診の参考にしたいので、事前に配布する調査票記入にご協力をお願いします。