







ほけんだより 5月号

令和7年4月25日
おそき保育園

満開の桜がまぶしい緑に変わり過ごしやすい季節になりました。新しい生活がスタートしてあっという間に1か月がたとうとしています。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。体調の変化に気をつけて過ごしていきましょう。




生活リズムは **早起き** でリセット！




旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。





早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝させるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。











朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。



朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。





こもチェック！ 子どもの **けが**！

☐ ズボンのすそはくるぶしまで

0～2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするもとなるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。

すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。



☐ つめは短く、角はやすりで削って

子どものつめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に、1歳代では、かみつきのトラブルが多く見られます。**つめは1週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。

