



保健だより

社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園

月津こども園

R6年5月号

爽やかな風が吹く、心地のよい季節になりました。新年度がスタートして一ヶ月経ちました。お子さんにとっても保護者の皆さんも、進級・新入園など新しい環境や生活に大分慣れてきた頃ではないかと思えます。5月の連休明けは疲れが出やすい時期でもあります。また戸外での活動も増えていきますので、日中の疲れがとれるように夜はしっかりと睡眠をとったり体調管理に注意をしていけるといいですね。

生活リズムは 早起き でリセット！

5月の連休明けのあとは、生活リズムが変わり夜はなかなか寝ない、朝はついつい寝坊…と大人も子どもも睡眠リズムが乱れがちになります。そんな時は早起きで生活のリズムを整えましょう。

早起きのコツは「**起きたら太陽の光を浴びること**」です。体内時計は24時間より少し長いいため夜更かしになりがちですが、朝、太陽の光を浴びて身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かせるより、早起きをして朝ご飯を食べ、日中しっかり遊ぶ方が、子どもも大人もストレスがかかりません。

厚生省によると、1日に必要な睡眠時間は午睡の時間を含め

- 1～3歳；11～12時間
- 3～6歳；10～11時間

とされています。心身の発達のために睡眠時間をしっかりと取れるように、大人が調節をしてあげましょう。



朝 余裕をもって起こしましょう

朝ご飯を食べる、顔を洗って着替える時間を持てるようにして子どもを起こしましょう。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。慌てず、せかさずすすむよう、余裕をもって早めに起こすことがお勧めです。

「自分で！」を見守って！



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、子どもの寝かしつける時間から逆算して生活リズムを整えてあげましょう。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」など家族みんなで協力しましょう。

学校保健安全法の改正により蟻虫検査は廃止されました。月津こども園でも何年も検査での陽性者が出ていないため、昨年度をもって検査を終了にします。ご理解をよろしくお願いいたします。

子どものけが！

大人がふせいであげませんか

洋服から手足が出ていますが

小さな子どもは

- ・頭が重く、身体のバランスが悪い
- ・遊びなどに夢中になると周囲がみえなくなる
- ・危険なことを予測できない



とケガをしやすい特徴があります。特に歩き始めた0～2歳の頃は脚力が弱く転倒が多い時期です。ズボンの裾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原因になるので、丈のあった物や曲げるだけでなく落ちてこないように裾を縫いつけ留めたズボンを準備してあげられるといいですね。また上着の袖も長いと転倒した時に上手に手をつくことが出来なかったり、動きにくかったりしてケガの原因になりますので、特に衣替えの季節にはチェックをお願いします。

つめは長くないですが



お子さんのつめを定期的にチェックし、切っていますか？大人に比べて子どものつめは伸びるのが早いといわれています。つめが長く伸びていると、自分を傷つけてしまったり友だちに当たりケガの原因にもなります。また長いつめが割れてしまい痛い思いをすることがありますので、曜日を決めて切ることを習慣づけられるといいですね。

お願いとお約束

虫への対策として、園では戸外に出かける時には市販の虫よけスプレーを使用します(1歳児以上)。また、蚊に刺された場合のかゆみ止めは軟膏の『ムヒ』を使用しています。使用に関して都合の悪い方はクラス担任にお申し出ください。『虫よけ用テープ』『虫よけリング』『かゆみ止め用テープ』は子どもの事故やかぶれの原因になる可能性があるため園での使用は**禁止**とさせていただきます。特に『虫よけ用テープ』『かゆみ止めテープ』は誤って飲み込んでしまう危険があるので、こちらで剥がさせていただきます。ご理解とご協力よろしくお願いいたします。