

## ほけんだより

新年度が始まり、あっという間に 1 か月が経ちます。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきたようにも思いますが、少し疲れが出てくるころかもしれません。夜はしっかり睡眠をとるようにし、体調管理に注意していきましょう。



### ～生活リズムを身につけよう！～



大人でも簡単なことではない早起き…。乳幼児期は脳や体が成長するために大切な時期です。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。

決まった時間に起きましょう



顔を洗って眠気も洗い流します



寝るのが遅くても起こす時間は  
変えないようにしましょう

朝ご飯を食べましょう  
栄養とエネルギーをとります



朝はカーテンを開けて外の光を  
入れて体内時計をリセット！

日中はたくさん体と心を動か  
して遊びます！



- ★ 夜は少なくとも寝る 1 時間前までにはテレビやゲームはやめ、静かに自分のペースで過ごせる時間を作ることも大切です。
- ★ 寝る・起きる時間が毎日違っていたり、夜更かしが続いてしまうと身体が疲れやすくなってしまいますので気を付けましょう。

### 【保育所でのケガの処置について】

すり傷・切り傷などの日常的なケガは、基本的には消毒液は使用せず、流水で傷口を洗い、泥や砂などを取り除きます。その後、絆創膏やガーゼで保護しています。

保育所でのすり傷などで絆創膏が貼ってある際には、帰宅後、お家でも傷の確認をお願いします。絆創膏は傷の治りの確認も含め、毎日交換するようにしましょう。

ケガでの出血やはな血など、血液で汚れてしまった衣類は、感染予防のため、保育所では洗わずビニール袋に密閉してお返ししています。  
ご理解とご協力をお願いいたします。

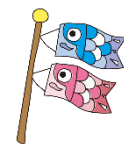


### 子どもも 5 月病？



子どもたちもだんだんと新しい生活に慣れてきた頃ですが、環境の変化に疲れが溜まり、眠れない、起きられない、イライラする、イヤイヤわがままを言ってみたり、ぼーっとするなどの症状がみられることがあります。特に、5 月の連休明けに気持ちが不安定になりやすくなります。

#### 5 月のイヤイヤ期を抜け出すために…

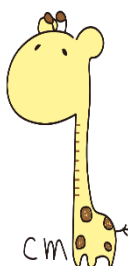


【規則正しい生活】【十分な休息】が大切です！  
集団生活の中で子どもたちは、いろいろな刺激を受け生活を送っているので、お家ではたくさん甘えて、のんびり休んだりして過ごしてほしいと思います。何か気になることがある場合には、担任にお知らせください。

### 5 月の身体測定

ひよこ組：8 日 りす組：14 日  
あひる組：13 日 うさぎ組 7 日  
ぞう組：12 日 きりん組：8 日

★ 乳児健診：15 日 9:30～



保育所では発熱やケガの際、保護者の方へ連絡をしています。連絡をしてもすぐに繋がらないことがありますので、必ず連絡のつくようにしてください。お仕事の都合もあるかと思いますが、ご協力をお願いいたします。

担任の先生や教室、保育所で過ごす生活リズムや環境の変化により、疲れやすくなります。お子さんの様子で少しでも気になることがある際、些細なことであっても職員にお伝えください。