



ほけんだより ～ラポール～ 5月号 るんびに一保育園 子ども未来部幼児課



新緑が日を重ねるごとに濃くなり、さわやかな季節になりました。しかし、急に暑くなったり寒くなったりと温度や湿度の変化が大きく、新年度の疲れと重なり体調を崩しやすい時期でもあります。まもなく始まるゴールデンウィークを活かして、上手に休養とリフレッシュの時間をとりましょう。



ぐっすり眠るために・



睡眠は1日の疲れをとると同時に脳や体の発育を促す大切な時間です。そのため、「量」だけでなく「質」も重要です。質のよい睡眠のために次のようなことに気をつけましょう。

* 昼間は体を動かしてたくさん遊びましょう

心地よい疲れが夜の眠りを誘ってくれます。



* お風呂のお湯の温度をゆめめにしましょう

副交感神経が優位になって心身がリラックスモードになります。

体温が下がることで寝つきやすくなります



* 寝る直前までテレビやスマートフォンなどを見ないようにしましょう

光が脳を覚醒させてしまいます。寝る前は部屋の明かりを暗めにしておきましょう

* 毎晩、寝る前の「おやすみの習慣」を決めて継続して行いましょう

“これをすると安心して眠れる”と子どもが思えることが大切です。

例) 絵本を読む、明日の服を用意する、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなど



熱中症に注意!

★ 朝、目覚めたらすぐにカーテンを開けて朝の光を浴びましょう

急な暑さに気をつけましょう

5月は過ごしやすいようで、実は熱中症に注意が必要な時期です。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。さらに、子どもは身長が低く地面との距離が近いので、大人よりも高温の環境で過ごしています。体調の変化に周りの大人が気を配ってあげることが大切です。



こんな様子はありませんか？

- ✓顔が赤くほてっている
- ✓ひどく汗をかいている

熱中症を防ぐために

- ◎水分補給をしっかり
- ◎こまめに休憩をとる
- ◎暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- ◎屋外ではぼうしをかぶる



新年度がスタートして、およそ1か月。

だんだん新しい環境にも慣れ、バタバタした感じが少し

落ち着いてきた頃ですが、そろそろお疲れモードになってくる時期でもあります。保護者の方もお疲れは出ていませんか？

新しいことや変わることがたくさんある時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、心も体も疲れやすいのです。睡眠を多めにとる、美味しいものを食べる、好きな遊びを楽しむ…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。

色々なことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてくださいね！



爪のケア、できていますか？

子どもの爪は大人よりも伸びるのが早く、安全と衛生面から、週に1回は指先のチェックをするようにしましょう。親子のコミュニケーションの一つとしてもおススメです。手のひら側から見て、指先から爪が見えているかいないか、くらいが理想の長さです。



GW中の過ごし方

長期休暇は生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活ができていないと、体調を崩しやすくなるので、休み明けの登園のためにも、夜更かしせず、できるだけいつもの生活リズムを保つことをおススメします。

★**プラスα**★
かかりつけの医療機関の連休中の開院日をGW前に確認しておきましょう。