

# ほけんだより ～ラポール～ 4月号

るんびに一保育園 子ども未来部幼児課

ご入園・ご進級おめでとうございます。春の訪れとともに新年度が始まりました。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境に子どもたちは緊張や不安から疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。

## 生活リズムを整えて 元気にすごしましょう！

入園、進級で環境が変わる 4 月は、生活リズムを見直したり、整えたりするのにぴったりの季節です。生活リズムを整えるのに特に大事なものは「朝の生活」。まずは、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

朝

### 起こしましょう

朝、自然に起きるのを待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整い、身じたくや朝ごはんの時間もしっかりとれます。



### 寝るのが遅くても、

### 起こす時間はかえないで

朝起こす時間を遅くすると、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。

### 朝の光をあびて

### さっはりしましょう

朝はカーテンを開けて外の光を取り入れましょう。体内時計がリセットされます。



昼



### 顔を洗って

### 眠気も洗い流しましょう

水の刺激でしゃきっと目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

### 朝ごはんを食べましょう

元気に 1 日を過ごせるようしっかりと栄養とエネルギーをとりましょう。脳と体の目覚めのスイッチが入ります。



### たくさん遊びましょう

日中は好きな遊びで体をたくさん動かしましょう。休日もできれば通園日と同じようにお昼寝ができると生活リズムが乱れにくくなります。

夜

### お風呂は早めが

### おススメです

寝る 1～2 時間前に入るのが理想的です。寝るまでの時間が短いときはお湯をぬるめにしましょう。



### 9時ごろにはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、9 時ごろまでに寝るようにしましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、子どもが安心して眠れる雰囲気をつくりましょう。



## 登園前の体調チェックをお願いします！

- 熱はありませんか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 下痢や便秘はしていませんか？
- 湿疹や発疹はないですか？
- 目が赤くなっていませんか？
- 顔色はよいですか？
- 食欲はありますか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

★朝の体調で気になるところがあれば、無理をせず様子を見たり、病院を受診したりするようにしましょう。登園される場合は、必ず園へお知らせください。



### お願い

前日に 38℃以上の熱が出た場合や解熱剤を使用した場合は、登園を控え、様子を見てあげてください。子どもは体調の変化が激しいため、朝下がっていてもまた熱が上がってることがあります。

新入園児さんにとっては初めての集団生活で、家とは違い自由にできなかったり、うまく伝えられなかったりして、ストレスなどでイライラして無理を言うこともあります。おうちの人も忙しい中、ついイライラして叱ってしまうこともあるかもしれませんが…そんなときは、肩の力を抜いて、「ふー」と息を吐いて、少し（6秒ほど）時間をおいてから、子どもに接していきましょう。きっと優しく接することができますよ♪

