



保健だより

保健だより2017. 5 キッズアカデミー保育園

新緑の美しい5月。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。ゴールデンウィークを楽しく過ごしたあと、心身ともにちょっと不安定になることも。家庭と連携をとりながら、子どもさんのようすに気を配っていきたいと思います。

○○○ゴールデンウィークの過ごし方○○○

この連休は子ども達の成長をおじいちゃんやおばあちゃんに見ていただく帰省や、旅行などを計画されている方もいるでしょう。くれぐれも休み明けに疲れが残らないよう配慮しましょう。

○○○休みの日の過ごし方○○○

日頃保育園で過ごす時間が長い分、休みの日はゆっくりくつろげる時です。家族そろってどこかへ・・・と思いがちですが、のんびりと家の近くを散歩したり、ボール遊びや手作りおもちゃを作ったりも案外いいものです。子どもの生活リズム（園生活でのリズム）に合わせましょう。お昼寝の時間もとりましょう。

早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。
毎朝、元気なみんなに会えるといいな！

気分よく
目が覚める

朝ごはんが
おいしい！

もりもり
食べられる

園で元気に
あそべる



早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

