



# ほけんだより 4月号

令和5年4月1日 青梅梨の木保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいお友達を迎え、新年度がスタートしました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を送ることができるように、保健に携わってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

新入園児・進級園児ともに新しい環境や生活になり、しばらくは心身ともに疲れやすくなります。

ご家庭では、ゆっくり休養することができるように、ご配慮をお願いします。

## 生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

生活リズムを整えると免疫力が高まり、病気にかかりにくくなります。また一日元気に過ごすことができます。

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 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

### 寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。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。

### お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

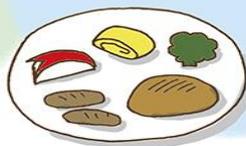
### 顔を洗って眠気も 洗い流しましょう



水の刺激でしゃっきり目が覚めます。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日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



### たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



### お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

### 9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。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、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



絵本を読んで寝ようね。

## <お知らせ>

4月4日(火)に、園医(なごみクリニック・土井先生)による第1回健康診断が行われます。

お休みしないで受けてください。お子さんの健康面のことで聞きたいことがありましたら、担任または看護師の平田までお知らせください。