

気持ちのよい季節になり、みんなで公園に行く機会が増えました。  
これから外遊びの機会が増えるので、思いきり遊べるよう子どもの健康を見守ってください。

## 生活リズムは **早起き** でリセット!

旅行などに行くと、いつもと生活リズムが変わり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

**早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。**  
体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



### 子どものけが!

## 体を動かしやすい服装で防ぎましょう

小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特性があります。

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達は12歳ごろまでに

完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたく思います。体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴（足の大きさより5mm~1cm余裕がある）をはかせるなどのご協力をお願いします。

服が  
大きすぎま  
せんか



靴のサイズは  
合っ  
て  
いますか



### 5月の保健行事・注意事項

- ・身体測定があります。0.1.2歳は5/2。3.4.5歳は5/1
- ・朝晩は寒く、昼間は暑くと気温の変化が大きい時期になってきます。また新しい生活がスタートして1ヶ月がたち、子どもたちは疲れが出やすい時期です。体調の変化に気をつけて過ごしていきましょう。
- ・子どもたちは汗をかきやすいため、水分補給をしっかりとっていきましょう。

