



ほけんだより 5月号

気持ちのよい季節になりました。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。子どもたちは4月からの緊張が緩み、疲れも出やすい時期になってきました。みんなが元気に過ごせるようにご家庭と連携をとりながら、子どもたちの様子に気を配っていきたいと思います。

保護者の皆様におかれましては、いつもコロナの感染拡大防止にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。引き続き、感染予防の為、うがい・手洗い・消毒・マスクの着用の程ご協力お願いします。



まだまだ続けよう！コロナの感染予防対策
 コロナの感染症を予防するために、こまめな手洗い・手指消毒・うがい・マスクの着用（乳児は除く）をしましょう。中でも、手洗いは他の病気の予防としてもとても大切です。家庭ではかわいいせっけんやタオルを用意したり、おうちの方と一緒に会話をしながら洗うことで楽しんで手洗いをする事ができます。おうちでもぜひ子どもと楽しみながら取り組んでみてください。

正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までいねいに洗うことが大事です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



～お薬についてお願い～

園での服用が必要な場合、医師の処方済みの薬で、当日の服用量だけ持って「与薬依頼書」（園の所定用紙）に記入し、職員に手渡ししてください。

※飲み薬を依頼する場合は、**「1回分のみ」**の量をご持参ください。

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時間より少し長い為、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、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。

