



ほけんだより 5月号

2025年5月8日
さんいく保育園有明
看護師

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。さわやかな風が吹く心地よい季節になり、お散歩や外遊びなど、戸外で過ごす時間を少しずつ増やし、季節の変化や身近な自然をたっぷり楽しみながら、体調管理にも注意して行きましょう。

生活リズムは でリセット！

旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、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です。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。



こどもチェック！ 子どものけが！

小さな子どもは次のようなケガしやすい特徴があります。

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



一方で、子どもの運動神経の発達には 12 歳ごろまでに完了すると言われており、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。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 5 mm～1 cm 余裕のある）をはかせるなどのご協力をお願いします。

子どもたちは様々なものに触れるため、つめの中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こしてしまうので、手洗いで落とし切れない汚れは、お風呂で綺麗に落としましょう。また、つめが長いとどこかに引っ掛けてしまったり、お友だちを傷つけてしまうことにもなりかねません。つめは 1 週間に一度チェックして短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻き爪になりやすいお子さんは、両脇をあまり深く切りすぎないようにしましょう。

