

新年度が始まって1か月がたち、子どもたちも少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。この時期らしい心地よい気候の日が増えて、気持ちよく過ごすことができますが、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱい楽しく過ごせるようにしましょう。

風邪をひきにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。

「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけ、健康的な生活を目指しましょう。



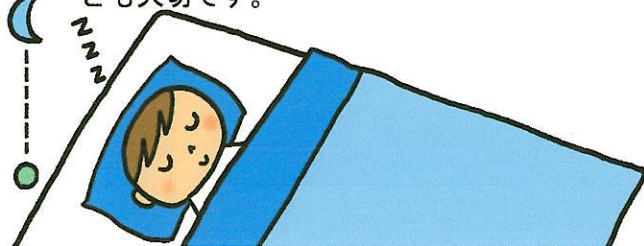
早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることもあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけたりするのもよいでしょう。



■ 熟睡するために ■

バランスのよい食事を取り、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消し、スマートフォンやタブレットにも触れないようにしましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気を付けてあげたりすることも大切です。



おしらせ

5月9日(月)～5月13日(金)は身体計測週間でした。

5月24日(火)は健康診断です。

令和2年10月生まれは1歳6か月児健康診査、令和元年12月生まれは3歳児健康診査の対象児です。忘れずに受診しましょう。

寒暖差と衣服の調節について



外遊びが増えるこの季節は、衣服の調節が難しい季節でもあります。

朝から昼、昼から夕方と、1日の中でも時間帯で寒暖差が出ます。暑さ・寒さを感じたら、それに合わせて上着を脱いだり着たりの調節ができるとよいと思います。

まもなく衣替えや梅雨入りの時期を迎えますが、梅雨時もやはり、蒸し暑さと肌寒さが混在します。その日・その時の気候、または天気予報なども参考にしながら衣服を調節する習慣をつけ、体調を崩さずに過ごせるようにしましょう。

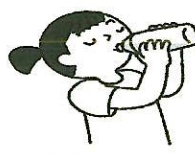
急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

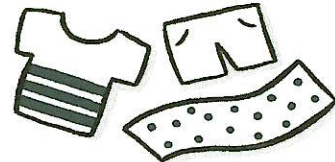


春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時季をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。



衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近は、汗を吸っても素早く乾いて、サラッとした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」も人気。

いまからはじめる! ねっちゅうしょうたいさく

すいぶんほきゅう



ひかげですごす



ぼうしをかぶる



つかれたらやすむ



【マスクもむりをしないで!】

