



# ほけんだより

令和4年5月1日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園 看護師

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、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、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

5月の保健行事予定  
中旬以降 身体測定

4月の感染症発生  
感染性胃腸炎 2名

生活リズムは **早起き** でリセット！

連休になると、いつもと生活リズムが変わり、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時間より少し長いため、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させるより、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。




## 子どものけがを予防しましょう！

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いと思います。

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。



## ～爪のチェックも忘れずに～

こどもの爪は薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。お休みの日など1週間に1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子どもは両わきをあまり深く切り過ぎないようにしましょう

