



ほけんだより 5月

令和4年4月28日
 すずの丘保育園
 看護師 堀江弘子

満開の桜がまぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

子どものリズムを大切に！

私たちの体にはリズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は1～2歳で11～14時間、3～5歳で11～13時間。睡眠不足になると集中力・記憶力が低下します。眠気が強いと貴重な経験を記憶できない事態に陥ります。朝の起床時間から逆算して寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で!」を見守って!

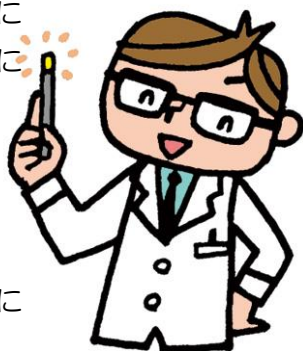


内科健診のお知らせ

5月12日(木) 9:00~

注意事項

- 前日は入浴し体をきれいにしておきましょう
- 上半身裸になりますので下着に記名をお願いします。
- 髪の毛長いお子さんは背中にかからないようにアップにして結んでください。
- 当日欠席すると後日担当医へ行っていただくことになりますのでなるべく欠席のないようにお願いします。



爪はきれいかな？

子どもの爪は薄く、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。

特に1歳代では噛みつきやひっかきなどのトラブルが多く見られます。爪は週に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は両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。

保育園では毎週月曜日に爪の衛生検査を実施しています。

ご家庭でお風呂上がりの爪のやわらかい時などを利用して定期的なケアをお願いします。

