



Social Welfare Corporation

KUJIRA

ほけんだより



2024年5月22日

上ノ丸くじら保育園

ほけん担当

すがすがしい風が吹き、若葉の美しい季節となりました。この時期は気温差から体調を崩したり、新しい環境で頑張っている子どもたちに疲れが出たりする頃です。ご家庭と連携をとりながら元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

しっかりと睡眠をとろう！

スッキリと目覚めるためには夜の良質な睡眠が必要です。

ぐっすり眠るためには？

- まずは早起きをしましょう。遅く寝てしまっても翌日早く起きることで、夜も早く眠くなり、布団に入りやすくなりますよ。
- 昼間は体を動かしてたくさん遊びましょう。体を十分に使うことで心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- 寝る前のお風呂はお湯の温度をぬるめにしましょう。熱いお風呂は急激に体温が上がり、目がさえてしまいます。
- 寝る前はテレビやスマートフォンなどを見ないようにしましょう。
- 毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。明日の支度をしたり、絵本を読んでもらったり、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなど寝る前の習慣を決めて継続すると、眠りやすくなります。
- 朝目覚めた時はカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて脳も体も活動を始めます。



5月に気を付けたいこと

☆水分をとろう☆

実は熱中症の危険は5月から始まっています。

「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

☆園では麦茶を出していますが、ご家庭ではルイボスティーを飲まれる方も増えています。



☆帽子をかぶろう☆

徐々に日差しが強くなってきています。

外で遊ぶときは帽子を忘れずに！



爪を切りましょう

爪が伸びていると、爪と指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。

また、お友だちの肌を傷つける危険性もあり、汗をかき季節になるとかきむしって皮膚トラブルを起こしやすくなります。

爪はこまめに切るようにしましょう。

