



Social Welfare Corporation
KUJIRA

ほけんだより



2025年5月19日
上ノ丸くじら保育園
ほけん担当

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。



爪を切りましょう

- 爪が伸びていると、爪と指の間に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、汗をかく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。



6月4日は虫歯予防デー

虫歯を予防するために…

- 好き嫌いなく、何でも食べましょう。
- 甘いものは食べすぎないようにしましょう。
- おやつはだらだらと食べず、時間を決めましょう。
- 寝る前は必ず歯磨きを行い、仕上げ磨きをしてあげましょう。



歯磨きのポイント

- 膝の上に子どもの顔をのせ、寝かせ磨きをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力で磨きます。
- 奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に磨きます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあてて磨きましょう。
- 歯と歯茎の間は45°にあてましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、
1本ずつ丁寧に磨きましょう！

