5月 ほけんだより

ニチイキッズ NICHII KIDS
南御座保育園

春の風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。
新年度になり、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。
規則正しい生活をして、元気いっぱいに過ごせるようにしましょう。

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、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。
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。

～健康診断のお知らせ～
日程：５月１４日（水）
※お休みのないようにお願いします。

爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。
おうちでは週末などに定期的に切ってくださるようにお願いいたします。