



# ほけんだより 5月号

2026年5月

ニチキッズたひ東保育園



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、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。

「自分で！」を見守って！



## 子どものけが！

### ◎スポンのすそはくるぶしまで

0~2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、転倒が多い時期。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするもとなるので、

丈のあったスポンをはかせましょう。

すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので縫いつけて留めるのがベストです。



### ◎爪は短く、角はやすりで削って

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。

かみつきやひっかきなどのトラブルが多くみられます。

爪は、1週間に一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すぎないようにしましょう。

