



2026年5月1日

ニチキッズたひ西保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩しやすかったりする時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

新しい生活が始まって、少し慣れてきたかな？と感じますが、子どもたちはまだまだがんばっている最中です。こんな時期に「睡眠・栄養」とともにたいせつなのは「**スキンシップ♡**」  
毎日ほんの少しの時間だけでもゆったりとした気持ちになって、抱きしめたり、おしゃべりをしたりすると、子どもたちの心と体の疲労は激減！勇気と元気は100倍に!!どうぞ、大好きな家族とスキンシップの時間をたくさんつくってあげてくださいね。

### 爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪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。手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷付けてしまったりすることにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。



## GWの過ごし方

GWが始まりました！普段忙しいママやパパとゆっくり過ごしたり、旅行やイベントに出かけたりと、楽しいことが目白押しのGWなのではないでしょうか？

例年長期休暇後の子どもたちの様子をみると、生活リズムが乱れたり、疲れから体調を崩すお子さんが多くみられます。GW中もできるだけ日常に近い生活リズムで過ごせるよう気を付けてあげてください。

- お出かけはお子さんの体調を見ながら、休息を多めにとりましょう！
- お出かけのスケジュールは余裕をもって！
- 旅行などに行かれる際は、1～2日はしっかりと休みをとってから登園しましょう！

