

ほけんだより 5月号

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

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると外出や登園もしたくなります。



5月イヤイヤ期脱出方法は？

- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- 睡眠時間をしっかりとる
- 3食しっかり食べる



ツメはキレイかな？

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。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、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、自分やお友だちを傷つけてしまう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致します。

早寝のためにできること

①まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

②朝の光でスタート

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。



③日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。



④午睡は15時半までに

家で午睡をする時も、遅くとも15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。



⑤お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目が冴えてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に『おやすみの習慣』をつけましょう。絵本を読む。布団に入ってぎゅつと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

