



# 保健安全だより

## 5月号



入園、進級から早1か月。環境の変化で疲れが蓄積され、体調を崩すお子さんが増える時期です。規則正しい生活を送ることで、健康な心と体を育てましょう。

### 生活リズムを整えましょう



#### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにしましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

また、昼寝は季節や活動、疲れや体調など、お子さんの状態に応じて、適切にとるようにしましょう。

子どもさんが穏やかな気持ちで、安心して心地よい眠りにつけるような雰囲気作りも大切です。

#### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

生活リズムは、自然には身につきません。小さい頃からの習慣付けが大事になってきます。元気に過ごすためにも、規則正しい生活習慣を身につけましょう。



#### 戸外で元気よく遊ぼう！

戸外は、子どもにとって思い切り全身を動かして遊ぶことのできる空間です。体を十分動かすことの心地よさを感じ、自ら遊ぶことを喜び満足すると、ますます活発に遊ぶようになります。様々な遊びを通して身体の諸機能の発達も促されていきます。また、戸外は刺激がいっぱい！自然の不思議さや面白さに満ちていて、子どもたちは興味津々です。

爽やかなこの時期に、公園や広場など自然豊かな場所に出かけ、戸外で遊ぶ心地よさを十分味わいましょう。

※戸外で遊ぶ時は、休息や水分補給も忘れずに。

紫外線対策にも気をつけましょう。

#### 遊具を正しく使いましょう！

子どもたちは遊具で遊ぶのが大好き！でも慣れてくるにつれて、危ない遊び方が楽しくなってきたり、危険な場面を見かけたら、安全な（正しい）使い方を親子で確認してみましょう。

