ほけんだより　５月

令和７年４月25日
社会福祉法人国立保育会
宮前おおぞら保育園
看護師

外遊びやお出かけがしたくなる季節になりました。たくさん遊べるよう健康やケガに気をつけていきましょう。ご家庭での見守りもお願いします。

生活リズムをととのえるためには早起きでリセット！

お休みやお出かけが多くなると楽しくてなかなか寝付けなかったり、ついつい寝坊するなど、睡眠のリズムが乱れがちになります。そんなときは早起きでリズムを整えましょう。

＜1日の睡眠時間の目安＞

・0～1ヶ月：16～20時間　　・6ヶ月：13～14時間
・1～3歳：11～12時間

早起きをするには

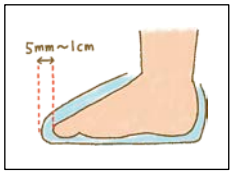
＊朝、日光を浴びることで体を目覚めさせ体内時計のリセットになります
＊早起きをすると、夜は自然と眠くなります。夜、眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きして朝ごはん食べ、たくさん遊ぶほうがストレスがかかりません。
＊朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせることや、体を動かすエネルギー源としてだけでなく成長を支えるためにも欠かせません。
＊朝、起きるときはまずカーテンを開け外の光を入れましょう。
直射日光でなくても大丈夫です。

子どものケガ！活動しやすい服装で

小さいころから体を動かすことは成長に欠かせません。小さな子どもは夢中になると周囲に注意が及ばなくなったり、危険を予測できないなど、ケガをしやすくなります。園でもたくさん体を動かす機会をつくっていきたいと思います。

＜確認をお願します＞

① 体を動かしやすい服装ですか
② 服が大きすぎませんか
③ 厚着をしすぎていませんか
④ サイズの合った靴をはかせていますか
⑤ 活動や成長に合わせた靴選びをしていますか

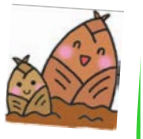


５月の予定

8日（木）全園児内科健診
13日（火）0歳児　身体測定
14日（水）1歳児　身体測定
15日（木）2歳児　身体測定
16日（金）3・4・5歳児　身体測定

感染症（3/25～4/24）

・咽頭結膜熱
　1歳児：1名
・感染性胃腸炎
　0歳児：1名　　2歳児：1名
・溶連菌感染症
　0歳児：1名　　2歳児：1名
・ヒトメタウィルス感染症
　4歳児：1名
・RSウィルス感染症
　2歳児：5名
・突発性発疹
　1歳児：1名



＊連休が始まります。体調に気をつけて、休み明けは元気に登園してください。
＊気温が高くなる季節になります、着替えのご用意を多めにお願いします。