



ほけんだより 5月

令和8年4月27日
社会福祉法人国立保育会
宮前おおぞら保育園
看護師

さわやかな、心地よい季節になりました。連休明けは疲れが出やすい時期です。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深く見ていきましょう。

子どものリズムを大切に！

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個人差はありますが、整ってくると言われています。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



大人の生活リズムではなく、子どもの寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、協力し合っていきましょう。

朝

余裕をもって起こしましょう

着替えや朝食時間など、あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起きる習慣をつけていきましょう。

子どもの

ケガに注意！



□ズボンのすそはくるぶしまで

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り転倒しやすくなります。丈の合ったズボンにしましょう。

□つめは短く、角はやすりで削って

子どものつめは薄く、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。ひっかきのトラブルが多くなります。1週間に一度チェックし、やすりで丸く整えてあげましょう。

5月の予定

- 11日(月) 0歳児クラス 身体計測
- 12日(火) 1歳児クラス 身体計測
- 13日(水) 2歳児クラス 身体計測
- 14日(木) 3・4・5歳児クラス 身体計測
- 20日(水) 春の全園児内科健診

*春は内科健診・歯科健診・耳鼻科健診・眼科健診とたくさん予定しております。お休みになった場合は内科健診以外は受診できませんのでご了承ください。結果はキッズレポでご確認いただき、結果によっては再診をおすすめします。

