



ほけんだより 5月号

令和6年4月30日
石山くじら保育園

春の風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。しかし、新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすく、けがをしたり体調を崩したりする時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、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整ってきます。1日の睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。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

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるとなると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



熱中症には要注意！

気温、湿度が高くなり始める5月は、暑さに体が慣れていないため、熱中症に注意が必要です。

～なぜ子どもは熱中症になりやすいの？～

- ・体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい
- ・年齢が低いほど、衣服の調整や水分補給も一人ですることが難しい
- ・強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど、気温が高くなるなどの理由が挙げられます。



～熱中症の予防のために～

- ・気温と湿度をこまめにチェックし、必要に応じて扇風機やエアコンで調節しましょう
- ・喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ・通気性の良い服装・戸外に出る時は帽子の着用もお忘れなく！
- ・十分な睡眠と食事をとる。
- ・活動、お出かけ時には無理をせず、適度に休憩しましょう

