



ほけんだより 5月号

令和7年5月
わんわん保育園
看護師 佐藤

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいが慣れてきましたが、少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意していきましょう。

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、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。

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ように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！



5月は、こんなサインに注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。5月は子どもたちも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないように注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く