



5 がつほけんだより

ぽかぽかと暖かい日が続き、過ごしやすくなってきました。園庭からは子ども達の元気な笑い声が響いています。運動するにはとてもよい時期です。しかし、夏のような暑さの日もあり、熱中症対策も大切です。気温に気を付けながら、積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょう。

爪はきれいかな？



子ども達は様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいるようにお願いいたします。

早寝早起きで生活リズムを整えましょう

人間が生きていく上で、睡眠は欠かすことができません。そして本来人間は、明るい昼間に活動をして、夜は眠る昼行性の動物です。ところが、現代は24時間社会といわれるように、照明をつけて夜遅くまで活動していることから生活リズムを乱しやすい環境にあります。子ども達の健康を考える上で、睡眠の大切さや、眠ることの心地よさなどについて親子で話し合ってみましょう。



ぐっすり眠るためには

よい睡眠のために次のようなことに気をつけましょう。

- ① 昼間は元気に活動し、脳や体を十分に使いましょう。
- ② 寝る前のお風呂は、お湯の温度をぬるめにします。（熱いお湯の時は夕飯前に入ると良いです。）
- ③ 寝る前はテレビやスマートフォンなどを見ないようにします。（これらの光は脳を覚醒させてしまうため、注意が必要です。）
- ④ 明日の洋服や制服などを用意する、絵本を読んでもらうなど、眠る前の儀式を決めて継続して行います。これらを行うことで、安心して眠れると子どもが思えるようにすることが大切です。

朝の光をしっかりと浴びよう

朝の光は、体内時計の周期と地球時計のずれを直すために大切な役割をしています。起きた時にしっかりと朝の光を浴びられるように、カーテンを開けるなど、環境をととのえましょう。

