

令和6年度
八幡市保育園
幼稚園・こども園

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。体調に気を付けて過ごしていきましょう。



生活リズムは **早起き** でリセット！



長期連休となると、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。



早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。



早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝させるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。

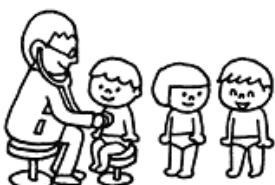


朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

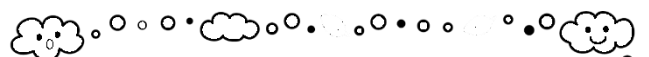


春の健康診断がはじまります

- ★ 内科検診：心臓・皮膚・運動器の状態を診ます。
* 幼児は、運動器検査問診（四肢検査）の記入をお願いします。
- ★ 歯科検診：歯並び・かみ合わせ・顎の関節・歯垢・むし歯などを診ます。
- ★ 耳鼻科検診：中耳炎・鼻炎・耳垢・喉に病気がないか診ます。
- ★ 眼科検診：斜視・結膜炎などの目の病気がないか診ます。
- ★ 尿検査：腎臓病・糖尿病などの病気がないか診ます。



※健康診断の結果、治療をすすめられた人は早めに受診しましょう。



5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる

