



令和7年5月1日
つくばさくら保育園
看護師 菊池

満開の桜が緑に代わり、過ごしやすい季節になりました。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い時期です。体調に気をつけていきたいものです。

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」。起床時間から逆算して寝る時間を決めると良いでしょう。

そして、早起きのコツは「起きたら日の光を浴びること」。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。早起きをすれば夜は自然と眠くなります。

更に、大切なことは朝食を必ず食べることです。早起きをして朝ご飯を食べ日中しっかり遊ぶことは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不可欠な要素です。

早寝早起き朝ごはんに努めて外遊びにピッタリのこの季節を有効に使いましょう。

【4月欠席者情報】

風邪症状でのお休みが多い月となりました。鼻水・咳が出ているお子さんが増えています。連休も始まる為早めの病院受診をおすすめします。

新入園の子どもたちにとっては、何もかもが「初めて」の1ヶ月でした。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みていきましょう。

新年度、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。新年度は子どもも、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

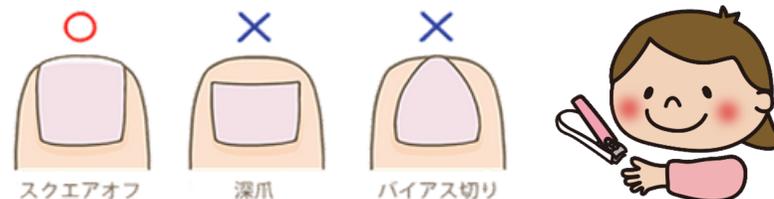


お子さんを受け止めて

- 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

つめはきれいかな？

爪(つめ)が伸びていると、思わぬ時にお友達を引っかいてしまったり折れてしまったりなどと、ケガの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところ。指しゃぶりや爪を噛むくせのある子は、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。子どもは新陳代謝が活発で、爪がのびるのも早いので、**1週間に1回程度**は指先のチェックを行うようにしましょう。



深爪や角度をつけた爪の切り方は、爪が割れたり巻き爪の原因にもなります。爪は指先を守る皮膚の一部です。正しく切ってトラブルを防ぎましょう。

生活リズムは早起きでリセット!

旅行などに行くと、いつもと生活リズムが変わり、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。

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かせるより、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、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。

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。