

# ほけんだより



令和7年5月

青梅みどり第一保育園

今年度がスタートして1か月が経ちました。1つお兄さんお姉さんのクラスになり、緊張していた子どもたちの表情に笑顔が戻りました。新しくお迎えしたお友だちは、パパやママと離れて過ごす保育園生活にも少しづつ慣れ、笑顔で過ごす時間も増えてきましたね。楽しいこと、見つけられたかな。

## 早寝早起きをしよう



夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな！

気分よく  
目が覚める

朝ごはんが  
おいしい！

もりもり  
食べられる

園で元気に  
あそべる



1日の生活の中で、寝る時間、起きる時間、朝食時間、昼食時間、夕食時間が安定すると生活リズムが整ってきます。これら5つの基本的な時間を安心できる人（ご家族の方など）と一緒に過ごすことも大切です。

また、生活リズムを整えるには早起きから始めましょう。カーテンを開け朝日を浴びることや窓を開け朝の清々しい空気を吸うことでカラダを目覚めさせ、気持ちのよい1日をスタートさせましょう。

### 日程変更のおしらせ

5月の乳児健診は、園医の都合で5月14日（水曜日）に変更させていただきます。

### 歯科健診のおしらせ

6月17日（火曜日）は歯科健診を行います。当日はみんなで健診を受けられますように…



### 予防接種状況の調査を行います

予防接種状況の確認のため後日用紙をお配りします。ご記入いただき、提出をお願いします。  
\*用紙には「罹ったことのある病気」や「診断を受けたことのある病気」についても調べていますので、合わせてお知らせください。

### 早寝のためにできること

- ①まずは早起きから
- 遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなります。
- ②朝の光でスタート！
- カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③日中にしっかりあそぶ
- 体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④午睡は15時半までに
- 家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤おふろはぬるめに
- 熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまします。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥入眠前の習慣づけを
- 毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。