



ほけんだより 5月号



新年度がスタートしてあっという間に1ヶ月が経ちました。

新入園児の子ども達は少しずつ園生活にも慣れ、在園児さんは新しいお友達と関わりを持てるようになってきました。5月は緊張がとけて疲れがでてくる時期なので、しっかり休息できる環境を作り、体調管理に注意してください。

早寝、早起き、朝ごはんを心がけよう！

子ども達が健やかに成長していくためには適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養、

睡眠が大切です。

最近の子ども達は「よく体を動かし、よく食べ、寝る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な生活習慣が大きく乱れており、こうした基本的な生活習慣の乱れが体力や気力の低下の要因の一つとなっています。ですから、子どもの基本的な生活習慣を確立し、生活リズムを整えることが重要です。

生活リズムを整えるって？



なかなか規則正しい生活をするのは難しいと思いますが (´ω`)・・・

早寝をさせて、目覚めをスッキリ！

すると、朝ごはんをしっかり食べることができて元気な毎日を送ることができるのです(≧>.<≦)。◇♡

快眠のための生活リズムポイント

* 朝からの行動が快眠につながります

朝

- ・決まった時間に起きる
- ・朝ごはんを食べる
- ・太陽の光を浴びる

昼

- ・日中に体を動かす
- ・明るい所で過ごす
- ・昼寝は3時まで

夜

- ・夕食は決まった時刻に
- ・夕方以降は強い光を避ける
- ・寝る前は静かに過ごす

子どもは早く寝せようとしても中々寝てくれないこともあるでしょう。ですから、〇〇したら寝るといような入眠儀式を習慣づけていくと良いでしょう。

