園だより

くぬぎ保育園

5月

新緑の季節になり、園児たちは園生活に慣れてきています。連休明けは生活リズムが乱れやすいため、早寝と十分な休息を心掛けてください。適切な睡眠時間を守ることが健康維持に役立ちます。

朝の健康観察は体調不良の早期発見のため丁寧に行ってください。この時期は感染症が広まりやすいため、体調管理と予防対策にご協力願います。ご家庭と園で連携して、園児の健康と安全を守りましょう。

早寝のためにできること

❶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よ。

❷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。

❸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。

❹午睡は15時半までに
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

❺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います。お湯はぬるめにするのがポイントです。

❻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。

朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？　実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

5月　行事予定

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
体育教室（こぐま・らいおん）		憲法記念日	みどりの日	こどもの日 立夏	振替休日		体育教室（こぐま・らいおん）		母の日			入園・進級写真		体育教室（こぐま・らいおん）						内科検診（全園児）	体育教室（こぐま・らいおん）			避難訓練	尿検査	尿検査　5月生まれ誕生会		体育教室（こぐま・らいおん）	あそびの広場	