

# ほけんだより 5月号

令和8年5月1日  
認定こども園  
桜保育園

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、疲れもやすい時期です。体調管理に注意して、元気に過ごしていきましょう。

## 生活リズムは早起きでリセット

家族でレジャー等で外出すると、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・・・等睡眠のリズムが乱れがちになります。



## 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時間より少し長い為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、早起きをして朝ご飯を食べ、日中しっかり遊ぶほうが子どもも大人も快適に過ごせます。



## 子どものけがは体を動かしやすい服装で防ぎましょう

小さな子どもは次のようなけがをしやすいです

- 頭が重く、体のバランスが悪い
- 夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- 危険なことを予測できない



服が大きすぎませんか

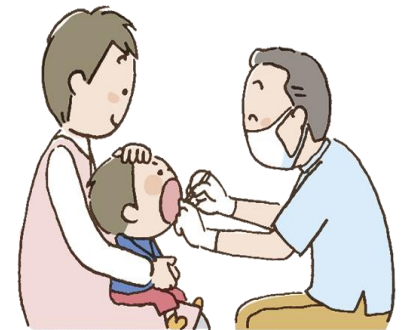
靴のサイズは合っていますか

一方で、子どもの運動神経の発達には12歳頃までに完了するともいわれており、小さな頃から体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも外遊びや体育教室等で体を動かす機会をたくさん作っていききたいと思います。



## 歯科検診

5月19日(火)10時～  
もも、ひまわり、ゆい組  
5月26日(火)10時～  
つぼみ、たんぽぽ、すみれ組



## 転んで落ちて・・・頭を打った時のケア

### 1つでもあてはまる場合はすぐ病院へ

- 繰り返し吐く
- 意識がもうろうとして、呼びかけても反応しない
- 手足の動きがいつもと違う、左右差がある
- 目の瞳孔の大きさが左右で違う
- 打ったところが陥没している、出血がひどい

左の項目に当てはまらない時は次の点を守って数日間は注意して様子を見ましょう

- 当日はお風呂に入らず静かに過ごさせましょう(頭蓋内で出血していた場合症状が進みます)
- 症状が出たらすぐ受診しましょう
- 夜寝ている時の様子もチェックしましょう



## あさごはん で元気のスイッチをONに!

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大切です。

- 活動エネルギーの補給
- 成長のためのエネルギー



### 頭のスイッチ

脳を元気に働かせるためには、ごはんやパン、麺類などの主食をしっかりとって

### 体のスイッチ

肉や魚など体を作るたんぱく質をしっかりととりましょう

### お腹のスイッチ

朝しっかり食べると腸が目覚めて動きだし、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物等繊維質が多いものがお勧め

