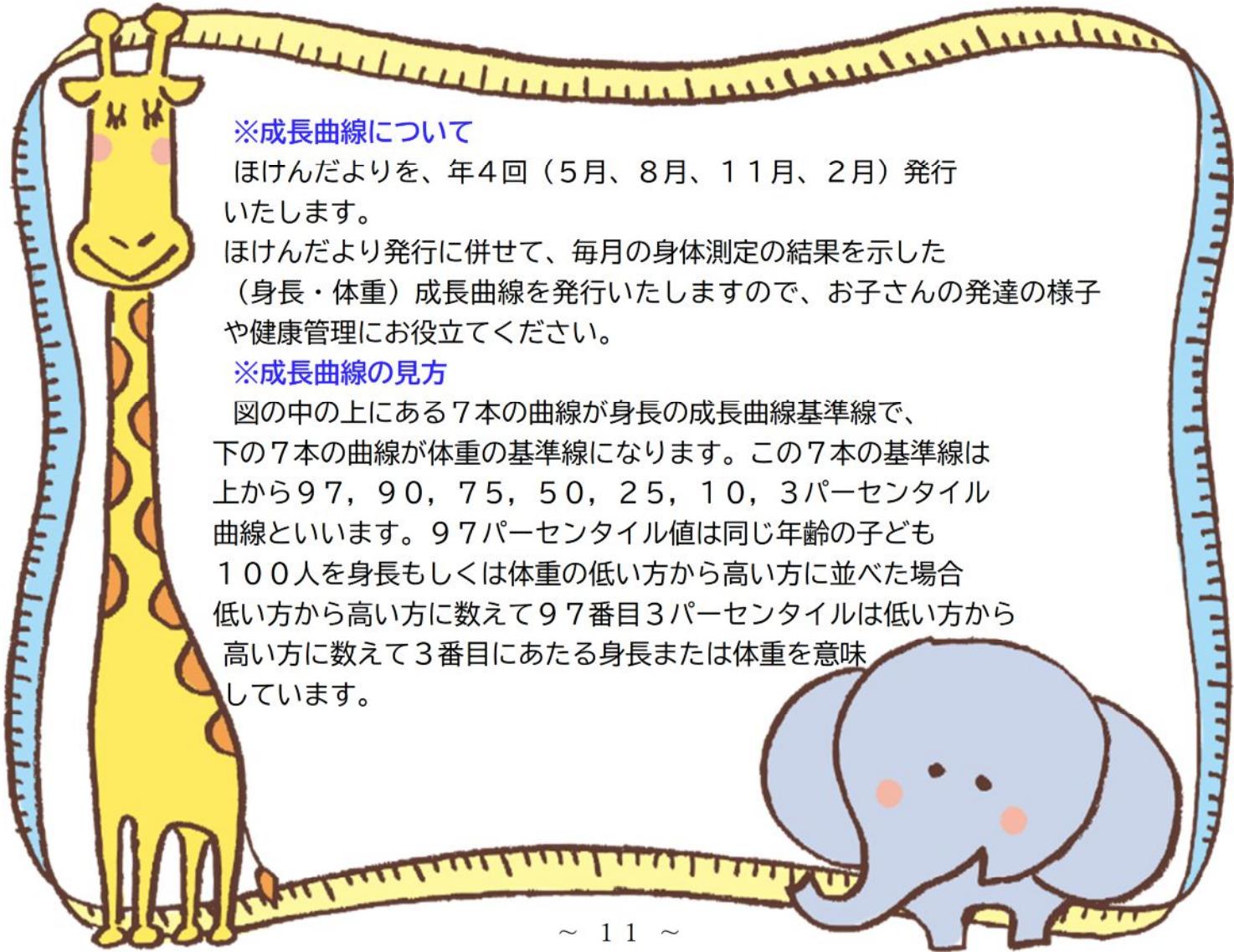
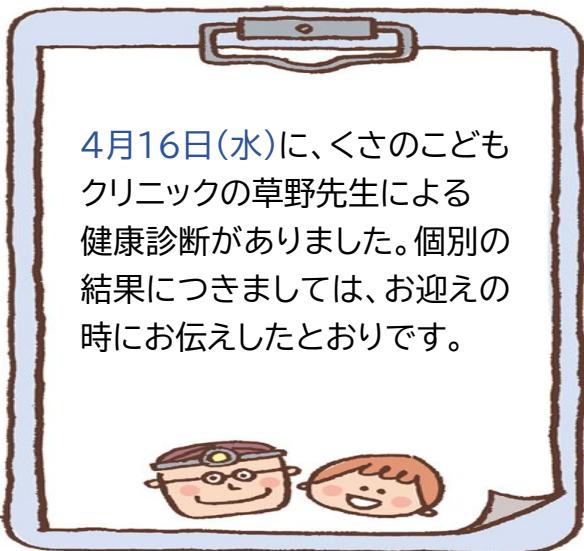


ほけんだより 5月号

過ごしやすい季節になりましたが、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。体調に気をつけて過ごしていきましょう。



生活リズムを整えて元気に過ごそう！



決まった時間に起きてしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起きてしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。



顔を洗って眠気も洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。



お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1~2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。



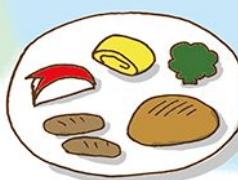
絵本を読んで寝ようね。

9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

寝るのが遅くとも、起きる時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。



朝ごはんを食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



* * ちょこっと豆知識 * *

◎子どもはなぜ汗つかき？

・子供は大人と同じ数の汗腺を持って生まれますが、その汗腺すべてに汗を出す能力があるわけではなく、暑い環境にさらされたり、身体を動かしたりなどの刺激によって、汗腺は徐々に汗をかく能力を獲得します。2~3歳くらいまでに一定程度の汗腺が決まるそうです。

子どもは体が小さいため汗腺の密度が高くなり、そのため大人よりも汗をかくのが特徴です。こまめな着替えや、タオルで優しく拭いてあげましょう。