



あんぜん・ほけんだより

令和7年 5月12日 NO. 1

新年度がスタートして、あっという間に1カ月半が経ちました。子ども達は、新しい環境にも慣れ、戸外でたくさん身体を動かして遊んだり、たくさん食べたりして、元気いっぱい過ごしています。生活リズムを整えることで、元気に園生活を送ることができます。あんぜん・ほけんだよりでは、流行っている感染症等を掲載し、情報の共有を図っていきたいと思います。



生活リズムを見直そう！

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！



決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。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。

寝るのが遅くても、 起こす時間は 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。

お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

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。

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。休日でも、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。



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。

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。



園生活での安全な服装！

衣類を見直して
けが防止

小さな子どもは……

- ・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
- ・危険を予測できない

お子さんの衣類、
ここをチェック

フードのひもは
けがの原因に
フードのひもは遊具に引っかかって転んだり、首がしまったりする要因になります。園で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。

靴はピッタリのものを
靴がゆるいと、歩きにくく脱げたり転んだりします。つま先に5mm～1cmほどの余裕があるものを。

ズボンの丈は
くるぶしまで
長すぎると転びやすくなります。長いすそを折り上げるだけでは時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めましょう。

けがを
しやすい!!

☆登園前の健康チェック☆

登園前の健康チェックポイント

目

- ☐ 目やにが増えた
- ☐ 目が赤い
- ☐ 涙目になっている

皮膚

- ☐ ポツポツができています
- ☐ 水ぶくれやうんだ場所がある
- ☐ 赤くはれている

！いつもとちがう……と思ったら、
お知らせください

お子さんの平熱 ご存じですか？

平熱 36.7度 くらい
平熱 36.5度 くらい
平熱 36.3度 くらい

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）
一般的に子どもの発熱の目安は37.5度ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。

耳

- ☐ 耳を触る（気にするそぶりがある）
- ☐ 耳だれが出る

鼻

- ☐ 鼻水・鼻づまりがある
- ☐ くしゃみが出る

おしっこ・うんち

- ☐ 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

☆登園前の健康チェック☆

6月4日は 虫歯予防デー

かむことは大セリ

あごの骨や
筋肉の成長を
助けます

歯肉に刺激が伝わり、
歯を支えている骨や組織が
丈夫になります

脳の働きが
活発になります

だ液の分泌が
盛んになり、
消化を助けます

たくさんかむと、
肥満の防止にも
なります

だ液の分泌により、
食べかすが歯に付くのを
防ぎます

交通安全教室

6月24日は交通安全教室があり、3～5歳児が参加します。市や地域の交通指導員さんが来園し、「とまとの約束」や信号の見方、横断歩道のわたり方などを教えてもらいます。安全に散歩や登降園が出来るようにしたいと思います。また、登降園時に子どもだけ駐車場に走っていくことがみられますので手を繋いで一緒に歩いてください！

