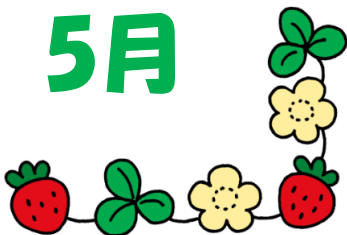


病児・病後児保育施設
キッズケア・すまいるぽっけ

ほけんだより 5月

令和 8年 (0895) 45-0437



爽やかな風が吹く、心地良い季節になりました。新年度がスタートして、あっという間に1か月が経ちました。新しい環境にもだいぶ慣れてきた頃に、少し疲れが出てくるかもしれません。また、連休明けは疲れが出やすい時期なので、夜はしっかりと睡眠をとるようにして、体調管理に注意していきましょう。

子どもの
けが!

体を動かしやすい服装で防ぎましょう

靴のサイズは
合っ
ていますか

服が
大きすぎ
ませんか



5mm~1cm



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言われています。外遊びや戸外活動の機会が増えてきます。体を動かしやすい服装、サイズの合った靴を履かせるなど、ご協力をお願いします。



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。



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摂りましょう。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。園に通っているお子さんは、園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。

