



# 5月ほけんだより

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、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に注意していきましょう。

## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

### 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまって、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいるようにお願いいたします。

## 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、なぜだから知っていますか？ 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、朝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。

## 早寝のためにできること

### ①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。夜も早く寝くなるので、布団に入りやすくなります。

### ②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。

### ③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。

### ④午睡は15時半までに

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

### ⑤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覚めてしまします。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ⑥入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけてましょう。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。

