



ほけんだより 5月



令和4年5月

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。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、お父さまたちには疲れも出やすい時期です。体調に気を付けて過ごしましょう。また、引き続き自分の為、大切な人を守る為、ひとりひとりが丁寧な手洗い、こまめな換気、密にならない等の感染症予防対策を続けていきましょう。

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

朝

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。

昼

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。

夜

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。

絵本を読んで寝ようね。

園での服装について

- 動きやすく、体温調節のしやすい通気性、吸水性のある服。
- フードのついていない服。
- サイズのあった服。
服がきついと、お父さま自身での着脱がしにくく、また、大きいと体の動きを妨げたり、怪我をしったりすることがあります。
- サイズのあった靴。
靴がゆるいと、歩きにくく脱げたり、転んだりします。つま先とのすき間は5mm～1cm未満になるものを選んでください。

おうちの中の事故防止

転落防止

- 窓下やベランダの欄のそばに、足場になるものを置かない
- 階段にチャイルドガードを取りつける
- 階段に手すりや滑り止めをつける
- 家の中で子どものそばを離れるときは、窓を開けて鍵をかける
- ベランダや出窓などを遊び場にさせない



水の事故防止

- 入浴するとき以外は浴槽に水をためない
- 浴槽にはかたくて丈夫なふたをしておく
- 保護者の洗濯中などは、洗濯機のふたを開けてお頻繁に声をかける
- 浴槽にはかたくて丈夫なふたをしておく
- 洗濯機のふたを開けておく

やけど・感電防止

- 台所の出入りにチャイルドガードを設置
- 蒸気の出るもの、熱いものを手の届く所に置かない
- テーブルクロスを使用しない（引つ振るとテーブル上のものが落下する）
- ドライヤーやアイロンを出したままにしない
- 使わないコンセントにはカバーをつける



窒息防止

- | 0歳 | 1歳～ |
|----------------------|-----------------------|
| ●うつぶせ寝をさせない | ●ひものついた服は、ひもを抜くか、短く結ぶ |
| ●顔が沈むやわらかい寝具を使わない | ●ブラインドのひもなどは、短くまとめる |
| ●ベッドと壁をくっつける | ●ドラム式洗濯機はチャイルドロックをかける |
| ●ベッドガードを使わない | |
| ●ベッド上に着替えやぬいぐるみを置かない | |