

# 5月 ほけんだより

2025年  
5月発行

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調を整えましょう。

## 子どものリズムを大切にしましょう

### 夜寝る時間を決めましょう

大人のリズムに合わせるのではなく、子どもが眠る時間になったら電気を消すなどみんなで協力しましょう。



私たちの体には「体内時計」が備わっていて、生後4か月頃から日中は起きて夜間は眠るというリズムが整ってきます。

**1日の睡眠時間は0~1か月で16~20時間、6か月で13~14時間、1~3歳で11~12時間、3~6歳で10~11時間必要とされています。**睡眠と食事の生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

### 朝少し早起きしてみよう

少し早起きすると、朝の支度に余裕が来て、さらに夜も自然に眠くなります。朝起きる時に、日光を浴びて目覚めると体内時計を整えてくれます。



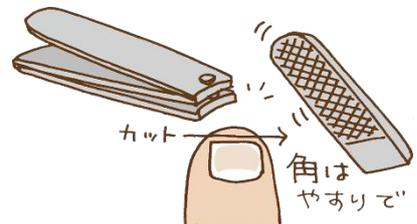
### 朝ご飯は必ず食べよう

一日元気に過ごすためにはエネルギーをしっかりと補給しましょう。卵や魚・ハムなどのタンパク質があるとパワーアップします。



## 爪のお手入れはこまめにしましょう

子どもの爪は薄く、少しひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。一週間に一回はチェックして、短く、まっすぐカットして角をやすりで丸く整えてあげてください。



### ○健診のお知らせ

今年度の健診の日程になります。

○園医による内科検診 0~2歳児 毎月  
3~5歳児 年4回

☆耳鼻科健診 5月29日(木) 9:30~

☆歯科健診 6月2日(月) 9:30~

☆眼科健診 6月3日(火) 13:00~

**星印の健診を欠席の場合は、後日園指定の用紙を持参いただきご家庭の方で受診し結果の報告をしていただいています。**健診日お休みの場合、健診の時間のみ登園も可能ですので担任までお知らせください。

### ○お知らせ

玄関に「保健のお知らせ」のコーナーがあります。

園で流行している感染症や健診・身体測定のお知らせなど掲示します。登降園打刻の際確認してみてください。またコードモンでも情報配信しています。

