



5月のほけんだより

令和8年4月28日配信 滝尾保育園

新しい生活がスタートしてあっという間に1か月がたちました。多くの子ども達は新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。5月前半は、大型連休もあり、生活が乱れがちになるかもしれません。生活リズムを崩さないように注意してください。

重要! 歯科検診のお知らせ

5月18日(月) 9時から行います。

当日は9時までの登園をお願いします。
また、なるべく欠席がないようご協力をお願いします。



重要! 内科健診のお知らせ

5月21日(木) 13時から行います。

当日欠席の場合は、申し訳ありませんが健診票を持って後日、かなや小児科医院に行ってください。



子どものリズムを大切に!

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろ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。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で!」を見守って!



子どものけが!

体を動かしやすい服装で防ぎましょう

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、危険なことを予測できないなどが原因で怪我をする特徴があります。

一方で、子どもの運動神経の発達には12歳ごろまでに完了するため、小さなころから体を動かすことは成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたく思います。体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴(足の大きさより5mm~1cm 余裕がある)をはかせるなどのご協力をお願いします。

服が
大きすぎま
せんか



靴のサイズは
合っ
ていますか

