



新しく入園したお子さんたちも1カ月が経ち、少しずつ笑顔を見せてくれるようになりました。しかし、環境の変化や気温の変化で体調を崩し発熱や鼻水の症状でお休みした子もいました。

5月は、夏を思わせる暑い日や天気が悪く肌寒い日、また朝晩の気温差も大きく服選びに困る季節です。そろそろ半袖シャツや半ズボンのご用意もお願いします。



## 生活リズム

1日の生活の中で睡眠と食事の時間を決めることは、とても大切なことです。

5つの基本的な時間（寝る時間、起きる時間、朝食の時間、昼食の時間、夕食の時間）が安定すると生活リズムが整ってきます。

## ポイント

5つの基本的な時間を、安心できる人（家族など）と一緒に同じ時間・場所で毎日繰り返す事が大事です。

## 早起きから始めましょう

生活リズムを整えるには、早起きから始めます。眠くても頑張って起き、朝日を浴びることで体を目覚めさせます。顔を洗い朝食を食べることで脳の目覚めを促します。日中は体を動かしていっぱい遊ぶこと。そうすることで、早く起きたことと日中の疲れが加わって早く寝ることができるようになります。

早起きをすると早寝の習慣が身につきますよ！

睡眠と食事の時間が毎日バラバラだと、体内リズムが安定せず食欲がわからない、感情や情緒が不安定になる、肥満傾向がでてくると言われています。特に睡眠時間の乱れは、体の成長や自律神経などにも影響すると言われています。



自分の居場所があり、大好きな人と一緒に過ごすことが心の安定に繋がります。

毎日同じことを繰り返し行うことで、お子さん自身が次に何をするのか見通すことができ、色々な場面で積極的に行動に参加することができます。（意欲に繋がります）



朝食は一日の活力源です。朝ごはんはしっかり食べましょうね。



## 健康連絡カード（予防接種状況など）に

ご記入いただき、ありがとうございました。

予防接種は計画的に済んでいましたか？済んでいないものについては、お子さんの体調を第一に考え、接種していきましょう。

## 歯科検診のおしらせ

今年度の歯科検診は下記の通りです。朝食後歯磨きをすませ、登園してくださいね。

日時：6月4日（火）

9時30分～

☆ 遅れないよう9時登園にご協力をお願いします。



## 園医の一言

今、流行中の病気はありません。しかし、発熱で検査をするとインフルエンザと判明する場合は時々あります。この季節でもインフルエンザに罹ることがあるようです。ご注意ください。5月8日付

