



# ほけんだより 5月号

令和7年5月1日  
大山保育園  
看護師 中山・桐野

さわやかな風が吹く、心地よい季節となりました。進級・入園から1ヶ月がたち、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。一方、長い連休があり生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意しましょう。

## 生活リズムは **早起き** でリセット！

旅行などにいくと、いつもと生活リズムが変わり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊…など、睡眠のリズムが乱れがち。そんな時は、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶ方が、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



### 内科健診

5月8日(木)に内科健診をおこないます。

お子さんの健康・発育のことで気になることがありましたら、事前に担任までお伝えください。



### 4月の感染症情報 (4/1~4/24)

突発性発疹 2名



### 5月乳幼児健診日程

★10ヶ月児健診 5/13(火) 5/21(水)

対象者 (令和6年7月生まれ)

★3歳児健診 5/9(金) 5/16(金)

対象者 (令和4年1月生まれ)

※問い合わせ先

子ども健康部健康づくり課保健係

Tel:048-465-8611

