

新年度が始まり 1 か月が経ち新しい環境での生活も少しずつ落ち着きはじめるこの時期は緊張のほぐれと同時に体調を崩したりケガをしやすい時期でもあります。

季節の食材で栄養をたっぷり摂り、早めの就寝を心がけるなど適度な休息で健康・安全にすごしましょう。

早起き早寝で 生活リズムをととのえよう！



人間が生きていく上で、睡眠は欠かすことができません。そして本来人間は、明るい昼間に活動して、夜は眠る昼行性の動物です。ところが、現代は24時間社会といわれるように、照明をつけて夜遅くまで活動していることから生活リズムを乱しやすい環境にあります。子どもたちの健康を考える上で、睡眠の大切さや、眠ることの心地よさなどについて親子で話し合ってみましょう。

朝の光をしっかりと 浴びよう！



みなさんは、朝の太陽の光をしっかりと浴びていますか？ 朝の光は、体内時計の周期と地球時計のずれを直すために大切な役割をしています。起きた時にしっかりと朝の光を浴びられるように、カーテンを開けるなど、環境をととのえましょう。



ぐっすり眠るためには？



よい睡眠のために次のようなことに気をつけましょう。

- ①昼間は元気に活動し、脳や体を十分に使います。
- ②寝る前のお風呂は、お湯の温度をぬるめにしたず（熱いお湯の時は夕飯前がよいようです）。
- ③寝る前はテレビやスマートフォン（スマホ）などを見ないようにします（これらの光は脳を覚醒させてしまうため、注意が必要です）。
- ④明日の洋服や制服などを用意する、絵本を読んでもらうなど、眠る前の儀式を決めて継続して行います。これをするとう安心して眠れると子どもが思えることが大切です。
そして、朝目覚めた時は朝の光を浴びましょう。

< 内科健診のお知らせ >

幼児クラス 5/10（水）

乳児クラス 5/17（水）



*健診日は、なるべくお休みしないようご協力お願いいたします。