



# ほけんだより 5月

あおやぎ保育園 2022年5月

過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出て体調を崩しやすい時期でもあります。連休もありますが規則正しい生活をして、元気に過ごせるようにしましょう。

## 生活リズムは **早起き** でリセット！

旅行などに行くと、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。

そんなときは、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時間より少し長いいため、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。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝させるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、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。



## うんち スルリ、スツキリ出ていますか？

毎日うんちが出ていなくても元気で食欲があり、うんちが「スルリ」と出て「スツキリ」するなら、大丈夫でも、たとえ毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

### 便秘のサイン

- ・かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
- ・うんちの量が少ない
- ・うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！



### こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとらせる
- ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
- ・おなかをやさしくマッサージする
- ・トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。



## <内科健診のお知らせ>

5/11 (水) 幼児クラス  
5/18 (水) 0~2歳児クラス

\*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。

