

保護者の皆様



4月

おひさま子育てだより



令和8年4月1日
社会福祉法人えどがわ
清新おひさま保育園

4月は環境の変化により、疲れが出やすく体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、生活リズムを整えていきましょう。また、帰宅後はゆったりと過ごし心と体を休ませてあげると効果的です。

～なんで早寝・早起き・朝ごはんが大切なの？～
元気に過ごす為には、生活リズムを整えることがとても大切。

☆早寝

しっかり寝ることで、体の疲れがとれ成長ホルモンが分泌されて
体と心の発達を助けてくれます。

☆早起き

朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、1日のリズムが
整います。日中も元気に活動出来るようになります。

☆朝ごはん

眠っている間に使われたエネルギーを補給し、体温を上げて脳と
体を目覚めさせます。集中力ややる気にも繋がります。

この3つが揃うことで元気に遊びしっかり食べて、ぐっすり眠る
という良いリズムが出来ていきます。
少しずつ整えていきましょう。

☆子育てひろば☆

4月24日(金) ホール遊び

5月1日(金) 出張☆子育てひろば

～花粉の季節がやってきました～

○花粉症とは？

スギやヒノキなどの植物の花粉が体の中に入ることによって起こるアレルギー反応のこと。

アレルギー反応が起こるとこのような症状が見られます。

- ・くしゃみが続く
- ・鼻水、鼻づまり
- ・目の痒み、充血
- ・喉の痒み

特に春は花粉の飛散が多く、症状が出やすい時期です。

予防としては、外出後の手洗いうがい、衣服についた花粉を払うことが大切です。また、症状が辛い場合は早めに医療機関を受診しましょう。



～身だしなみを整えましょう～

新しい生活が始まり、子ども達も少しずつ園での生活に慣れてくる時期です。
気持ち良く毎日過ごす為に、身だしなみを整える習慣を大切にしましょう。

○毎日のチェックポイント

- ・爪は短く切りましょう（怪我や汚れの原因になります）
- ・髪は清潔にし、長い場合は結びましょう。
- ・顔は（目やに・食べカス等）きれいか

身だしなみを整えることは、怪我や感染症の予防にも繋がります。ご家庭でもお子さんと一緒に確認しながら、無理のない範囲で習慣づけていきましょう。