



5月 子育て情報誌

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！



朝

決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

健康の為には小さな頃から生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なものは「朝の生活改善」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。

寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も 洗い流しましょう



水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを 食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



昼

たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体を動かします。休日でも、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



夜

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

絵本を
読んで
寝ようね。



9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



ホームページ



旧ツイッター (X)

令和7年4月30日
社会福祉法人えどがわ
宇喜田おひさま保育園

新年度、こんなサインに 注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境で頑張っています。新年度は子どもも体や心の疲れがたまりやすい時期です。心の不調が体に出る事もあるので、元気がないときは無理をさせないように注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

こころチェック！ 子どものけが！

ズボンのすそはくるぶしまで

0～2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、転倒が多い時期。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするものになるので、丈の合ったズボンはかせましょう。

すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。



つめは短く、角はやすりで削って

子どものつめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に、1歳代では、かみつきやひっかきなどのトラブルが多く見られます。つめは1週間に一度チェックして短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。

