

5月に入り暑い日も多くなってきました。保育園でも半袖で元気に走り回っている子どもも沢山います。この時期は寒暖差が大きいので上着で調節できるといいですね。4月に植えたじゃがいもも大きくなってきました。来月初めに収穫できそうです！保育園では地域の子育てをしているご家庭向けに、子育て相談・健康相談・子育てひろばを随時実施していますのでご利用ください。

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さなころ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。



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。

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みましょう。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、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、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。

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。

絵本を
読んで
寝ようね。



2023年5月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30 お部屋の貸出 *要予約 一時保育 お休みしています	1 お部屋の貸出 *要予約	2 憲法記念日	3 みどりの日	4 こどもの日	5	6
7 お部屋の貸出 *要予約	8 お部屋の貸出 *要予約	9 お部屋の貸出 *要予約	10 お部屋の貸出 *要予約	11 お部屋の貸出 *要予約	12 お部屋の貸出 *要予約	13 お部屋の貸出 *要予約
14 お部屋の貸出 *要予約	15 お部屋の貸出 *要予約	16 お部屋の貸出 *要予約	17 お部屋の貸出 *要予約	18 お部屋の貸出 *要予約	19 お部屋の貸出 *要予約	20 お部屋の貸出 *要予約
21 お部屋の貸出 *要予約	22 お部屋の貸出 *要予約	23 お部屋の貸出 *要予約	24 親子保育園体験 *要予約	25 お部屋の貸出 *要予約	26 お部屋の貸出 *要予約	27 お部屋の貸出 *要予約
28 お部屋の貸出 *要予約	29 大きくなったかな?の日 11時~ *要予約 出前保育	30 芋掘り予約締切日	31	1	2	3
4	5	* 出前保育は雨天中止となります 5月30日? 出前保育 北公園 パネルシアター 14:00~ 『さかながはねて』				

お部屋の貸出時間
10時~11時 30分
14時~16時
グループ単位で要予約

育児相談 要予約
月~金曜随時実施
電話での相談もお受けしています

お大きくなったかな?
身体測定をするよ!
11時~ 要予約

一時保育
暫くお休み予定です。
再開が決まりましたらお知らせします。