

5月 ほけんだより

令和5年5月8日発行
ほくしんこども園

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。しかし、体や心に疲れが出たり、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱい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かわり、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時間より少し長いので、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、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、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。

朝ごはん で元気のスイッチを押そう！

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかりと食べて、元気のスイッチをONにしましょう！

体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に動かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

くつの選び方

子どもの足は非常にデリケートとされています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えていますが、その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。また、こまめなサイズチェックをお願いします。

くつを選ぶポイント

- 甲の高さと幅は合っていますか？
足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。
- つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？
目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。
- くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？
適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。
- かかとは硬くしっかりしていますか？
かかと部分をしっかりと支えることで、安定した歩行ができます。かか手が手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。
- 素材は吸放湿性に優れていますか？
水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

☆正しい靴の履き方☆

- 1 ベルトを外し、靴をしっかりとって、履き口を大きく広げ、足をいれます。
- 2 かか手がピッタリするように、かかとをトントンと軽く地面に打ち付けます。
- 3 甲の両端を中央に引き寄せ、指で上から押さえます。
- 4 ②で合わせたかか手が離れないように、ベルトを引っ張って強く止めます。