



ほけんだより 5月号

令和5年4月28日
石山くじら保育園

さわやかな風が吹く、心地よい季節になりました。入園式からあつという間に1か月が経ち、少しずつ新しい環境にも慣れ始めた子ども達です。慣れない生活に緊張が続いた1か月。少し疲れが出てくる頃かもしれません。しっかり睡眠をとり、体調の変化に注意して過ごしましょう。

子どものリズムを大切に

私たちの体にはリズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月頃から、日中は起きて夜間は寝るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、**0-1か月で16-20時間、6か月で13-14時間、1-3歳で11-14時間、4-6歳で10-13時間**が目安とされています。起床時間から逆算して寝かしつけの時間を確認してみましょう。

🐏 🐏 🐏 🐏 就寝時間を早くするには 🐏 🐏 🐏 🐏

- ・起床時間を早くする…就寝時間が遅く起床時間が遅くなる、という悪循環から抜け出すために朝起きる時間を少しずつ早めましょう。
- ・ルーティンを決める…絵本を読んでから部屋を暗くして、体をトントンする・・・など眠りにつく前のお決まり行動を習慣化することで寝る時間になったと理解できるようになります。
- ・昼寝（夕寝）は15:30までに起こす…遅くまで昼寝をしていると夜の就寝時間に影響が出ます。夕方眠くなる場合は、入浴するなどして一度覚醒させ、夜早めに就寝させるようにしましょう。
- ・就寝の1-2時間前に入浴する…1-2時間前に入浴を済ませると就寝時間頃に深部体温が下がり始め、気持ちよく眠りに就くことができます。

体を動かしやすい服装でけがを防ぎましょう

★ズボンのすそはくるぶしまで★

子どもは

- ・頭が重くバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及びにくくなる

などの転びやすい特性があります。転倒を防ぐためにも丈の合ったズボンははかせましょう。折り返してはかせる場合は縫い付けておくと安心です。



★靴のサイズは足の大きさ+0.5~1cm★

よちよちと歩き始めてから、7歳頃にかけて、走る、跳ぶなど基本的な動作を習得していきます。サイズの合わない靴やデザイン優先の靴は転倒やけがの原因になるだけでなく、足の発達や姿勢、運動能力にも影響します。こまめにサイズをチェックし、正しい靴選びを心掛けましょう。

0.1.2歳児の靴選び

- ・つま先が広く反りあがっている
- ・甲の高さが調整できる
- ・足の動きに合わせて柔軟に曲がる

3.4.5歳の靴の正しい合わせ方

- ・中敷きを出してその上に立ち、つま先に0.5~1cmの余裕があるか確認
- ・靴の中で指が自由に動くか確認
- ・大人がかかをを押さえた状態で子どもがかかを上げ、脱げないか確認