



# ほけんだより 5月号

令和8年4月30日  
石山くじら保育園

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意していきましょう。

## 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。



### 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、身支度や朝ご飯の時間をしっかりと取れます。

### 寝るのが遅くても、 起こす時間は変えないで

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、早く寝さ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。

### 朝ご飯を食べましょう



朝ご飯を食べると体が目覚めます。元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーを摂りましょう。

### お風呂は早めがおすすめです

温か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時は、普段よりぬるめが良いでしょう。



### お布団に入る時間を決めましょう

寝る時間を一定にし、お布団に入る時間を決めましょう。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作るのもおすすめです。

## 正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々まで丁寧に洗うことが大切です。手についたウイルスを様々な場所に広げない為にも大切です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



1 手を濡らして  
石鹸を付ける



2 手の平を洗う



3 手の甲を洗う



4 指先、爪の間を洗う



5 指の間を洗う



6 親指と手の平を  
ねじり洗い



7 手首を洗う



8 石鹸を流す