



ほけんだより



2025年5月2日

スプリングハウス保育園

おだやかな気持ちの良い季節となり、外遊びが盛んな時期となりました。しかし、日によってはじりじりと日差しが照りつける真夏のような時もあります。子どもたちの健康状態や紫外線にも注意しながら、日陰を作ったり、安心して遊び込める環境を整えたり、適度に水分補給を行いながら一人ひとりの様子に配慮しつつ園生活を送っていききたいと思います。

子どものリズムを大切に！

私たちの身体には、リズムを刻む『体内時計』が備わっていて、生後4か月ごろより日中は起きて夜間は眠るというリズムが整ってきます。子どもの睡眠時間の目安は下記のように言われています。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。

寝る期間を決めましょう

大人の生活リズムに合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら『テレビを消す』『電気を暗くする』など、みんなで協力しましょう。



余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝食をしっかりと食べる時間が持てるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかりますが、慌てず、せかさずできるよう余裕をもって起こしましょう。



睡眠時間の目安

4～11 か月	⇒ 12～15 時間
1～2 歳	⇒ 11～14 時間
3～5 歳	⇒ 10～13 時間



で元スイッチ ON！

育ち盛りの子どもは、毎食しっかりと食べることが大切です。活動するためエネルギー補給と、成長のためのエネルギー補給に必要なからです。

しっかり食べて、元気のスイッチを ON にしましょう！



体スイッチ

朝ごはんを食べることで体温が上がり、活発に動けるようになります。

頭スイッチ

頭を元気に働かせるにはたくさんのエネルギーが必要です。しっかり食べて頭を働かせましょう。

おなかスイッチ

朝ご飯によって腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整います。



看護師より

発熱、風邪症状でのお休みがありました。気候の変動が著しい事や、外での活動が増えるこの時期は、疲れから体調を崩しやすくなります。いつもと違う様子が見られたら、早めの受診をしてゆっくり体を休めるようにしましょう。



5月の保健行事



★身体計測 22日(木)

★内科健診 15日(木) 13:00~

★元気っこ教室 15日(木) 10:00~
『内科健診って何するの?』

たんぽぽ組

熱中症にならないために

『暑熱順化(しょねつじゅんか)』を始めよう!

Q. 『暑熱順化』って?

A. 体が暑さに慣れること

= 熱い時に、**汗**をかける体にする

今日から始める暑熱順化の方法

シャワーよりお風呂



湯船に“10分”が効果的

体を冷やさない



冷たい飲み物や食べ物・薄着に注意!

日中・寝ている時に汗をかく



水分補給と着替えをする

体をしっかり動かす

