



ほけんだより

新しい生活がスタートして1ヶ月。子どもたちにも疲れも出やすい時期です。
体調に気をつけて過ごしていきましょう。

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ヶ月頃から
日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整っていきます。

年齢別の推進睡眠（1日あたり）

- 生後すぐ～3ヶ月：14～17時間
- 4ヶ月～11ヶ月：12～15時間
- 1～2歳：11～14時間
- 3～5歳：10～13時間
- 6～12歳：9～12時間



睡眠不足を防ぐためのポイント

1. 睡眠時間の目安
子どもの朝起きる時間から逆算して、推進睡眠時間を満たせる就寝時間を設定します。
2. 昼寝の調整
幼児期（3～5歳）後半になると昼寝をしなくなる子も増えてきます。
長すぎる昼寝は夜の寝付きを悪くするため、夕方以降は起こすなどリズムを整えましょう。
3. スクリーンタイムの制限
寝る前のスマートフォンやゲームなどの強い光は睡眠の質を低下させます。
就寝1～2時間前は控えましょう。

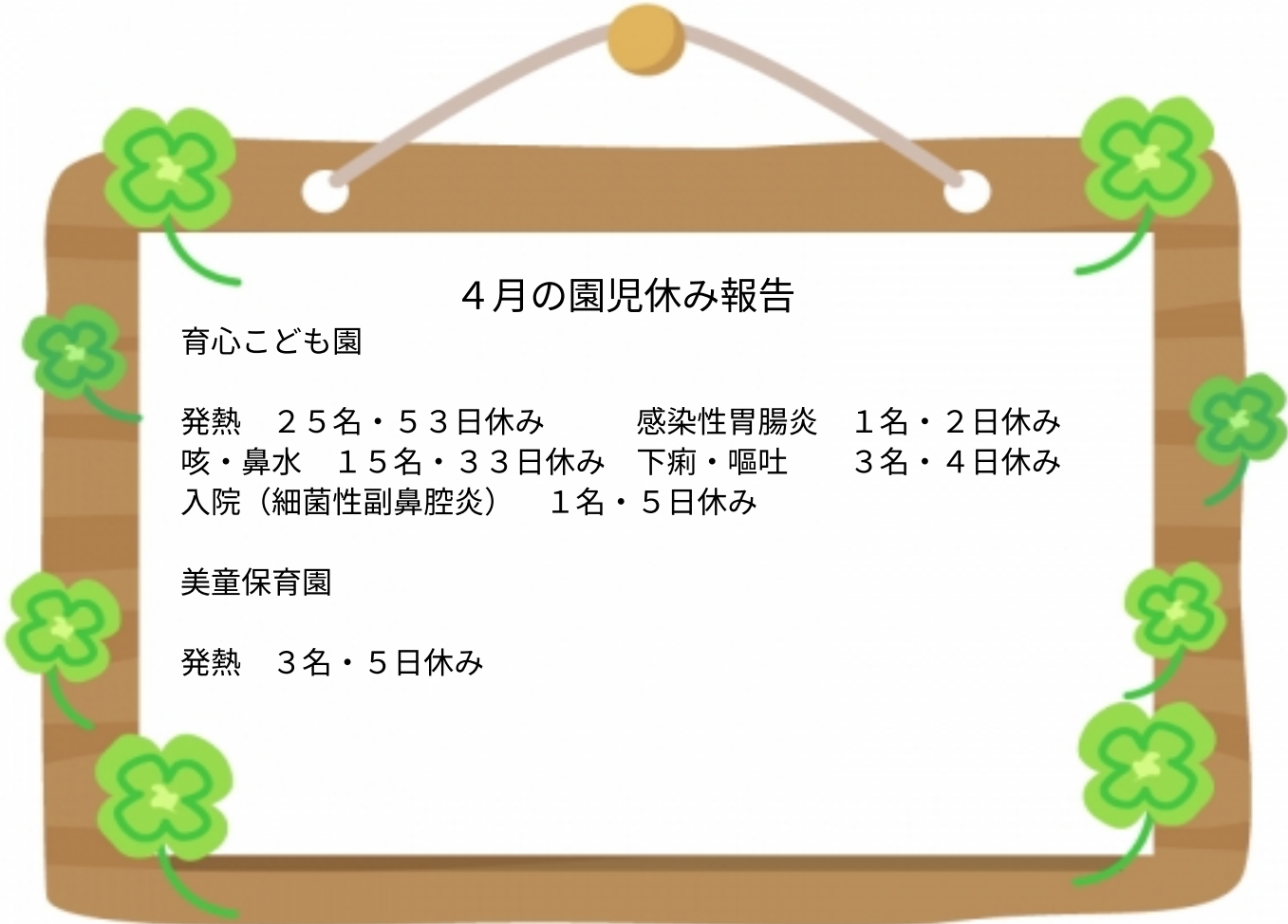
手足の爪のチェック

手足の爪の怪我が増えています。

爪が長くなって割れてしまい、子どもたちが気になり自分で引っ張り血が出てしまったり
足の爪が長く物に引っかかり爪が剥がれる怪我がみられます。

爪が長いと自分の怪我だけではなく、お友達をひっかいてしまうこともあるので、
週に1度チェックして切りましょう。





4月の園児休み報告

育心こども園

発熱	25名・53日休み	感染性胃腸炎	1名・2日休み
咳・鼻水	15名・33日休み	下痢・嘔吐	3名・4日休み
入院（細菌性副鼻腔炎）	1名・5日休み		

美童保育園

発熱 3名・5日休み