



令和8年5月1日

城東こども園

看護師 宇都宮

# げんきパワーだより 5月号

新しい生活がスタートして早くも1ヵ月が経ちました。朝から響き渡っていた泣き声が少しずつ落ち着き、ニコッと明るい顔を見せてくれる姿も増えてきています。疲れもでてくる頃だと思いますので、休息も十分に取みましょう。

## 生活リズムを整えるコツは 早起き早寝

生活リズムを整えることは、体のリズム(自律神経)を整えることにも繋がります。体のリズムが整うと、よく眠れる、食欲が出る、元気に過ごせる!健康の土台になるので、子どもだけでなく、家族みんなで整えていきましょう( )/

### 毎日同じ時間に起きてみよう!

前日に寝るのが遅くなっても、朝起きる時間を一定にするとリズムが乱れにくいと言われています。

### 目覚めにお日様を浴びてみよう!

外に出なくても、窓から差し込む光で大丈夫です。日光は体内時計のリセットできます。

### 早起きをしてみよう!

無理に早く寝かせるよりも、まずは早起きさせることで、夜は自然と眠くなるので、ストレス軽減になります。

### 朝ごはんは必ず食べよう!

朝ごはんを食べることで、体が目覚め、体を動かすエネルギーとなります。

いきなり早起きや早寝をしようとしても難しいですね。そんな時は、スモールステップでいきましょう。いつもより5分早く起きてみる、アラーム1回で起きてみるなど、小さなことから始めてみましょう♪

## ☆爪のチェックをお願いします☆

園では、身体測定の際に爪の確認も行っています。×・△の場合は爪切りをお願いします。また、子どもの爪は伸びるのが早いです。爪が長いと、お友達を傷付けてしまう可能性があります。また、遊びの中で爪が引っかかったり割れるリスクもあります。子どもたちが、安全に園生活を送れるように、ご家庭でも週に1回は爪のチェックをして頂くよう、よろしくお願い致します☆



## ~ほっと一息タイム~

----自分を労わる時間を作ってみませんか----

育児に家事に仕事に忙しい毎日。「もっと優しくしたいのに…」「今日も怒っちゃったな…」と自分を責めてしまうこともあると思います。そんな時は、ママ・パパ・おじいちゃん・おばあちゃん自身も労わってあげましょう。おすすめなのが、【30秒のセルフハグ♡】。目を閉じて自分の両腕で自分の肩をそっと抱きしめながら「今日もよく頑張ったね」と声を掛けてみて下さい。体の力がふっと抜けて心が落ち着きやすくなります。



☆内科健診 5/13(水) 14:30~  
☆尿検査 5/13(水)提出  
尿検査予備日 5/27(水)提出  
(詳細は後日お知らせします。)

### ~4月発生の感染情報~

- ・溶連菌感染症 3人
- ・突発性発疹 1人

※園で感染症が発生した際は、事務所前に掲示しますので、ご確認ください。