



ほけんだより

5月号

令和7年4月吉日

石山くじら小規模保育園

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。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ころかもしれません。体調管理に注意していきましょう。

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か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠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11～12時間。朝の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。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを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。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をmeler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。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で!」を見守って!



目安を守って、元気に登園しよう

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。

感染症は、登園再開の目安が決まっています。診断を受けたら、園にご連絡ください。



- ・朝37.5度以上の発熱がない
- ・38℃以上の場合は、解熱剤を使用せず解熱してから24時間以上経過している

- ・嘔吐、水様便が2回以上みられた場合は、お迎えをお願いします。

- ・下痢→普通便を確認してから
- ・嘔吐→24時間嘔吐がなく、通常の食事が摂れるようになってから、登園してください