

新入園児の子どもたちにとっては、何もかもが「初めて」の1か月でした。連休明けは疲れが出やすい時期です。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深く見ていきましょう。

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も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。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！



5月の予定

- 18日(木) 歯科健診 (全園児)
- 25日(木) 園医健診 (2、3歳)
- 月初めに身体測定を行います。

歯科健診のお知らせ

5月18日(木) 14時30分から園医の森山歯科医による歯科健診があります。全園児対象です。乳児クラスはタオルを持参してもらいます。詳細は後程掲示いたします。

歯のことで気になることがありましたら、事前に担任または看護師までお声をかけてください。

