



ほけんだより

伊江村立東保育所 令和6年5月1日(水)

ゴールデンウイークに入り、各家庭予定を立てお過ごしのことと思います。また、お仕事がかき入れ時のご家庭もあるかと思いますが、子どもたちはどんな時でも家族と共に過ごせることが一番うれしいものです。(*^-^*)

4月からの緊張がほぐれ、いつもと違う生活リズムになり、疲れも出やすくなるこの時期。体調の変化に留意し、元気に過ごせるようにしていきたいものですね。

早起きの
コツ!

◎巡回支援訪問について

・5月16日(木)巡回支援訪問があります。
名護療育園から専門の先生来ていただけます。「こんなこと聞いていいのかな?」「ちょっと聞いてみたいな」等、お子様の事で相談したい事や、聞いてみたい事などありましたらお気軽に担任や主任へお声かけください。

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ヵ月で16~20時間、6ヵ月で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。旅行などに行くと、いつもと生活リズムが変わり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊・・・等睡眠のリズムが乱れがち。そんな時は、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること!」体内時計は24時間より少し長いいため、夜更かしになりがちです。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。眠くないのに無理に寝かせるより、早起きをすると夜は自然と眠くなりますよ。

手洗い、うがいをし、予防に努めましょう

注意!!

県内及び、村内において溶連菌感染症が流行傾向の様です。「咳、発熱」の症状が現れます。保育所内においても、咳の症状が見られる子がいますので、適宜受診を心がけていただくようご協力をお願いいたします。

