



ほけんだより

伊江村立東保育所 令和7年5月1日(金)

新年度が始まって1ヵ月が経ちました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで保育所生活を楽しめるようになってきました。しかし、体や心に疲れが出て体調をくずしたり、けがをしてしまったりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱい過ごせるようにしましょう(^-^)

安全計画

保育所では、子どもたちが安全に安心して過ごせるよう、年間計画を立て安全点検安全指導、訓練などを毎月行っています。今月は遊具・散歩コースの安全点検や交通安全指導を重点的に行います。また、避難訓練は調理室からの出火を想定して行います。

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!



衣類を見直してけが防止

小さな子どもは・・・

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意がおよばなくなる
- ・危険を予測できない



お子さんの衣類、ここをチェック

フードのひもはけがの原因に

フードのひもは遊具に引っかかって転んだり、首がしまってしまうりする要因になります。保育所で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。



スポンの丈はくぶしまで

長すぎると転びやすくなります。すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫い付けてとめるのがベストです。

靴はサイズの合ったものを

靴がゆるいと、歩きにくく脱げたり転んだりします。つま先に5mm~1cmほどの余裕があるものを。



けがをしやすい!!

つめはきれいかな?



子どもたちは様々なものに触れるため、つめの中に汚れが入ったり、伸びているとかけたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、つめの病気になるので、手洗いで落とさきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、つめが長いとどこかに引っかけてしまったり、お友だちを傷つけてしまうことにもなりかねません。1週間に一度はチェックして短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、深づめには要注意! 切りすぎて肌を傷つけ化膿してしまうこともあります。

おねがい

【全クラス保護者様へ】

毎朝、コドモンへ体調面の記入をお願いします。

- ・検温
- ・寝た時間や起きた時間
- ・朝食の量、食欲の有無など
- ・排便について

※朝の忙しい時間ですが、お子さまとスキンシップを図りながら健康観察のご協力よろしくお願いします。