



令和5年5月1日
長野こども学園

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

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か月児で16～20時間程度、6か月児で12～16時間程度、1～2歳児で11～14時間程度、3～5歳児で11～13時間程度。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起きましょう。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きるのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



ニキモチェック！ 子どものけが！

ズボンのすそはくるぶしまで

0～2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするもとになるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。

すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてしまないので、縫いつけて留めるのがベストです。



つめは短く、角はやすりで削って

子どものつめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に、1歳代では、かみつきやひっかきなどのトラブルが多く見られます。**つめは1週間に一度**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、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。

