

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。子ども達は、少しずつ新しい環境に慣れはじめ「〇〇組さんになったよ」とか「虫さん一緒に探しに行こうよ」と嬉しそうに教えてくれます。また新緑のまぶしい季節は、楽しい園庭遊びやお散歩など外遊びが増えます。気象庁より今年も平年より気温が高いと予想されています。熱中症対策として外出時、こまめな水分補給と帽子や衣類の調整をする。毎日の睡眠と朝食をしっかりと、生活リズムを整えていきましょう。真夏の厳しい暑さの前に、身体が暑さに慣れる事＝暑熱順化（しょねつじゅんか）がとても重要です。熱中症対策しながら無理のない範囲で汗をかく事が大切です。

生活リズムは **早起き** でリセット！

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…など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、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時間より少し長いので、夜更かしになりがち。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。早起きをする、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



レジャーの計画、無理なく立てましょう

① おやつも計画的に

移動中に、おやつを食べさせすぎないように気をつけて。きげんはよくなりますが、甘いものとりすぎになりがちです。



② 生活ペースは子ども優先で

子どもは大人より体力がないのはもちろん、「食いだめ・寝だめ」がききません。食事や睡眠の時間が普段と大きくかわらないようにしましょう。



③ しっかり休ませて

楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまっていきます。疲れが残ると体調をくずしやすいので、しっかり休み時間をつくりましょう。



『5月6月の検尿・検診予定』

5月 8日（水）検尿提出

5月 15日（水）検尿提出（予備日）

詳細は、別紙でお知らせのお手紙と検尿セットを配布いたします。

眼科検診 5月 28日（火）PM 1時～

内科検診 6月 7日（金）PM 1時～

耳鼻科検診 6月 13日（木）PM 1時半～

歯科受診 6月 27日（木）PM 1時～

★気になることがありましたら担任にお伝えください。