



令和8年5月1日

ひばり保育園

ほけんだより 5月号

気持ちのよい季節になり、みんなで公園に行く機会が増えてきました。これから外遊びの機会が増えるので、思いきり遊べるよう、子どもの健康を見守ってください。

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かわり、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 時間より少し長いいため、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。早起きをすると、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。



子どもの けが！

体を動かしやすい服装で防ぎましょう

小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特性があります。

- ・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及ばなくなる
- ・危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達は12 歳ごろまで

に完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたいと思います。体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴（足の大きさより5mm～1cm 余裕がある）をはかせるなどのご協力をお願いします。

服が
大きすぎま
せんか



靴のサイズは
合っ
て
いますか



先月の感染症

・胃腸炎(感染性含む)：11名 ・アタマジラミ：2名 ・発熱：40名

宮崎県の感染情報 (4/13～19時点)

宮崎県内で手足口病が警戒レベルに達し、溶連菌感染症と感染性胃腸炎も増加傾向にあります。登園でも下痢や嘔吐で休みの子どもが増えてきました。

手足口病や胃腸炎は回復後も便からウイルスが排出されるため、手洗いの徹底が必要です。また溶連菌はどの痛みや発疹が特徴で適切な受診と10日間程度の内服管理が必要です。

感染症拡大防止とお子様の体力回復のため、症状がある場合や体調が優れない場合は無理のない判断をお願いします。