

# おぼんたより5月

令和8年4月30日

SuruSu 上陽こども園

SuruSu 祝昌こども園

新年度が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきましたが、春の朝晩の寒暖差もあり、心身ともに疲れがでてくるころかと思えます。体調管理に注意していきましょう。

## 新年度、こんなサインに 注意

新入園児のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないよう注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



### こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



### お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

## 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時間より少し長いいため、夜更かしになりがち。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。



5月は過ごしやすいようできて、実は熱中症に注意が必要な時期。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。さらに、子どもは身長が低く地面との距離が近いため、大人よりも高温の環境で過ごしています。体調の変化に周りの大人が気を配ってあげることが大切です。

### こんな様子はありませんか？



- 顔が赤くほてっている
- ひどく汗をかいている

### 防ぐために

- ・水分補給をしっかり
- ・こまめに休憩をとる
- ・暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- ・屋外ではぼうしをかぶる



☆ゴールデンウィークも熱中症に気をつけて、楽しい思い出づくりを！

**シーズン到来！熱中症に気をつけて**