



新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に注意していきましょう。

新型コロナウイルスの変異株は感染力が強いと言われています。引き続き登降園時の手洗い・大人の方はマスクの着用・登園時の検温等のご協力をお願いします。また、お子様だけに限らずご家族の方が体調が悪い場合も登園せずに園へご連絡をお願い致します。

新年度、こんなサインに 注意

新入園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、**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、元気がないときは無理をさせないように注意してください。

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

睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るというとても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

0～1か月

睡眠時間は16～20時間。昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



神経細胞 (ニューロン)

Zzz

(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

6か月

睡眠時間は13～14時間。昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

3～6歳

睡眠時間は10～11時間。昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

1～3歳

睡眠時間は11～12時間。昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。



どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。

5月の保健行事

| 日程 | 内容 |
|------------|----------------------|
| 5月 12日 (水) | 全園児身体測定 |
| 5月 21日 (金) | 春季全園児健診(0～2歳児): 内海園医 |