



# ほけんだより 5月号

令和8年5月1日  
粉河保育園  
看護師 山田 昇子

新学期が始まって1ヵ月が経ち、多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意してください。

## 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か月で16~20時間、6か月で13~14時間、1~3歳で11~12時間。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と食べる時間をもてるように起こしましょう。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、余裕をもって早めを起こすのがおすすめです。

## 子どもも5月病!?

子ども達も新しい生活に慣れてきた頃ですが、大人が思っている以上に頑張りすぎてストレスを感じていたり、連休明けにまた気持ちが不安定になったりするお子さんも中にはいます。

普段泣かない子が泣く・目をパチパチさせる・今までできたことが「できない」「やって」など何かと理由を付けて困らせたり、元気がなかったり…子どものちょっとしたサインに「わがまま!?!」というようにとらえてしまうことも多く、大人が見逃しやすい傾向にあります。

子どもも毎日、集団生活の中で色々なことに挑戦し頑張っています。その頑張りを認め、たくさん褒めたり、いっぱい抱きしめたりすることで満足し、次に頑張れるエネルギーを作り出すことができます。子ども達が心身ともに安定して過ごせるようにほんの数分!?大好きなお父さん・お母さんからの愛情をちょっといいたっぷり注いでみませんか? 多分どんな薬より効果できめんですよ!

## 健康診断のお知らせ

- 5月18日(月)眼科健診
- 5月21日(木)耳鼻科健診
- 6月2日(火)歯科健診(0.1.2.3歳児)
- 6月3日(水)歯科健診(4.5歳児)

健診の当日欠席された場合は、保育園から用紙を渡しますので、後日園医に受診してください。

園医: 眼科(泉谷眼科 泉谷昌利 先生)  
耳鼻科(たね耳鼻科 太根洋史 先生)  
歯科(岡本歯科 岡本朋子 先生)



## 小学校入学準備はここから!

## MRの追加接種を受けましょう

MR(麻しん・風しん混合ワクチン)の2回目の接種期間は、小学校入学前の1年間(5歳児クラスになった年の4月1日~翌年の3月31日)です。入学直前の秋以降になると、かぜがやり始めて、予防接種の予定が立てにくくなってしまいます。

5歳児クラスに在籍のお子さんは、ランドセルの準備といっしょに、MRの予約もお忘れなく!

