

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、ケガをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

生活リズムは 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。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さ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。

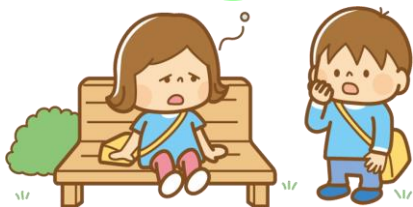


5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



内科健診のお知らせ

5月 10日 12:50～

- *当日は着脱のしやすい服装で登園しましょう。
- *髪の毛長いお子さんは結んでください。
- *お子さんの体調のこと等で医師に聞きたいことがありましたら、担任へお知らせください。尚、当日欠席すると後日嘱託医の野口医院进行個人にて受診して頂きますので、なるべく欠席のないようご協力お願いします。

