

ほけんだより5月



2026年5月

江戸川区立船堀幼稚園

子どもたちは新しい環境に慣れて、元気に過ごしています。5月に入ると、定期健康診断が始まります。全てが終了後、結果を「けんこうのきろく」に記入して配布します。

確認後、裏面の確認欄にサインかハンコを押して担任へ返却してください。



ぐっすり眠るためには？



よい睡眠のために次のようなことに気をつけましょう。

- ①昼間は元気に活動し、脳や体を十分に使います。
- ②寝る前のお風呂は、お湯の温度をぬるめにします（熱いお湯の時は夕飯前がよいようです）。
- ③寝る前はテレビやスマートフォン（スマホ）などを見ないようにします（これらの光は脳を覚醒^{かくせい}させてしまうため、注意が必要です）。
- ④明日の洋服や制服などを用意する、絵本を読んでもらうなど、眠る前の儀式を決めて継続して行います。これをするとう安心して眠れると子どもが思えることが大切です。
そして、朝目覚めた時は朝の光を浴びましょう。

日中の活動で疲労した脳と体を休ませ、回復させるために眠りは大切です。十分な睡眠をとって毎日を元気に過ごしましょう。

休日の過ごし方

休日に、旅行やテーマパークなどに出かけて楽しくすごすご家庭もあるかと思いますが、しかし、その翌日、子どもたちは園で疲れたようすを見せることがあります。休日に無理な日程を組むと体調をくずしやすくなることも……。特に、旅行などの場合は帰宅後、休養できる余裕のある計画を立てるようにお願いします。

発熱後の登園について

熱が出ると、体力が奪われて体は一時的に弱った状態になります。熱が下がってもすぐには登園せず、お家で一日は様子を見ながら安静に過ごしましょう。また、眠気がでる風邪薬などを飲んでいる時は、担任へお知らせください。

