



# ほけんだより 4月号



令和4年4月12日  
太子保育園

気持ちのよい季節になり外出の機会も増えますが、コロナ感染症はまだまだ落ち着きません。今までと変わらず感染予防に努め、思いきり遊べるよう子どもの健康を見守って行きましょう。



## 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時間より少し長いので、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。



## 内科健診日程

5月25日水曜日 13:00～ ゆき・はな・ひよこ・ちゅうりつぷ

6月15日水曜日 13:00～ つき・はな・もも・欠席者未受診

## 歯科健診日程

5月31日火曜日 13:00～ 全園児

