



あおぞら多摩平保育園
あおぞら東豊田保育園

あおぞら東豊田保育園旭が丘分園

気持ちのよい季節になり、みなでお散歩に行く機会が増えてきました。これから外遊びの機会が増えるので、思いきり遊べるよう、子どもの健康を見守りましょう。

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かわり、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かせるより、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。

子どものけが！

体を動かしやすい服装で防ぎましょう

小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特性があります。

- 頭が重く、体のバランスが悪い
- 夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- 危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達には12歳ごろ

までに完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたいと思います。**体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴（足の大きさより5mm～1cm 余裕がある）をはかせる**などのご協力をお願いします。

服が
大きすぎま
せんか



靴のサイズは
合っ
て
いますか

