

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

## 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、夜間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食べる時間をと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、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

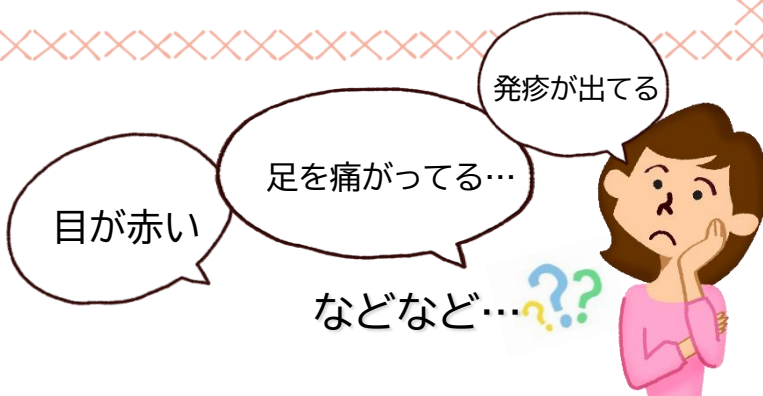
「自分で！」を見守って！



## ※おねがい※

### 登園を迷ったら、まず受診！

保育士・看護師では、既に出ている症状に診断名を付けることができません。朝、お子様の様子がいつもと違う時にはかかりつけ医を受診して頂き、登園可能かの判断を仰いでから登園して頂きますよう、ご協力よろしくお願い致します。



## おしらせ

### 6月の予定

- 4日(火) 内科健診
- 10日(月) はみがき教室(うめ・さくら)
- 12日(金) はみがき教室(ひまわり)

### 病児保育室だより

### 5月の利用者数 (31日時点)

病児保育室	20名
体調不良	21名

