

5月に入り初夏のような日が続く、園庭からは子ども達の元気な笑い声が響いてきます。散歩に行っても「ダンゴムシ見つけた」とうれしそうに話してくれます。体を動かしたり、虫探しをしたりするにはとても良い時期です。ご家庭でも公園や広場等に出掛け子ども達と楽しく、元気に過ごしましょう。

《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か月頃から、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時間～20時間、1～3歳で11～12時間です。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。

夜の寝る時間を決めよう

大人の生活リズムに子どもの生活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」「スマートフォンをさわらない(YouTubeを見せない)」「ゲームをやめる」「電気を暗くする」などを行って家族みんなで子ども達が眠れるようにしましょう。

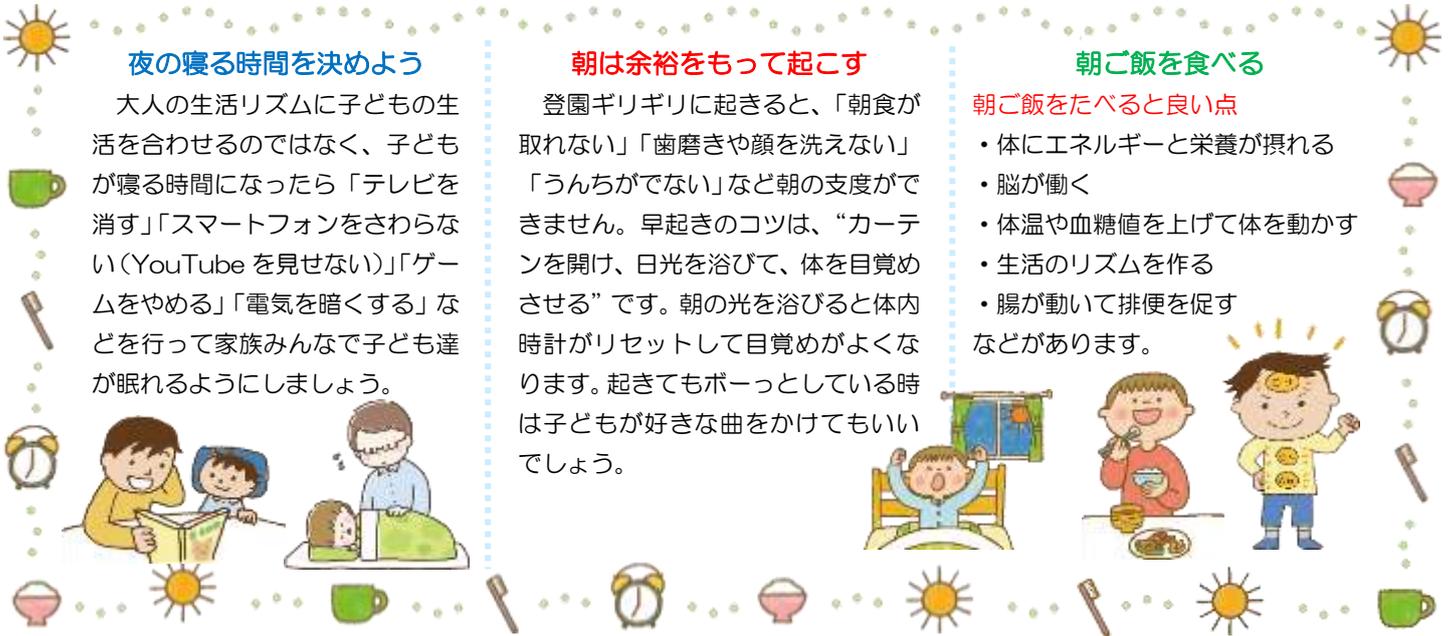
朝は余裕をもって起こす

登園ギリギリに起きると、「朝食が取れない」「歯磨きや顔を洗えない」「うんちがでない」など朝の支度ができません。早起きのコツは、「カーテンを開け、日光を浴びて、体を目覚めさせる」です。朝の光を浴びると体内時計がリセットして目覚めがよくなります。起きてもボーっとしている時は子どもが好きな曲をかけてもいいでしょう。

朝ご飯を食べる

朝ご飯をたべると良い点

- 体にエネルギーと栄養が摂れる
- 脳が働く
- 体温や血糖値を上げて体を動かす
- 生活のリズムを作る
- 腸が動いて排便を促すなどがあります。



熱中症に気を付けよう

4月後半から暑い日が続く、熱中症で病院に搬送される人が出ています。4月24日(水)から気象庁と環境省は熱中症警戒アラートの運用を開始しました。当園でも5月より熱中症予防として熱中アラーム計を用いて熱中指数を測定します。

(なぜ、この時期に熱中症?)

この時期は朝と日中の気温差があり、日中の気温の上昇に体が適応できず熱中症を起こしてしまいます。

(5月の熱中症予防するには)

① 軽い運動や湯船につかって汗をかく

冬は寒いので汗をかきやすい体になっていません。そのため、熱が発散しにくい体質になっています。軽い運動やお風呂で汗をかいて熱を発散しやすい体を作りましょう。

② こまめな水分補給

外に出る時は喉が渇いていなくても水分補給をしましょう。

③ 着脱しやすい服装にする

この時期は朝晩と日中の気温差があるのですぐに着脱できるものにしましょう。例えば、薄手の服に上着を羽織るなどがよいです。下着は汗を吸収できる物がよいです。

④ 日差しをさける

戸外では帽子をかぶり直射日光を避けるようにしましょう。

*5月は気温が低くても湿度が高い日もあります。油断せず、体調管理には十分気を付けましょう。



熱中アラーム系です。外で測定します。測定値が高い場合は外の活動は中止になります。

《黄砂について》

保護者の方より「黄砂の飛来がある日の園の対応について」の質問がありました。小松市では、黄砂飛来時の外出禁止に関して基準はありません。また、気象庁、環境省も数値での基準はありません。ただ、「黄砂はアレルギー症状を誘発することがあるので、外出には十分予防する必要があります」となっています。当園でも市や気象庁、環境省の基準に基づき戸外遊びを行っていきま