

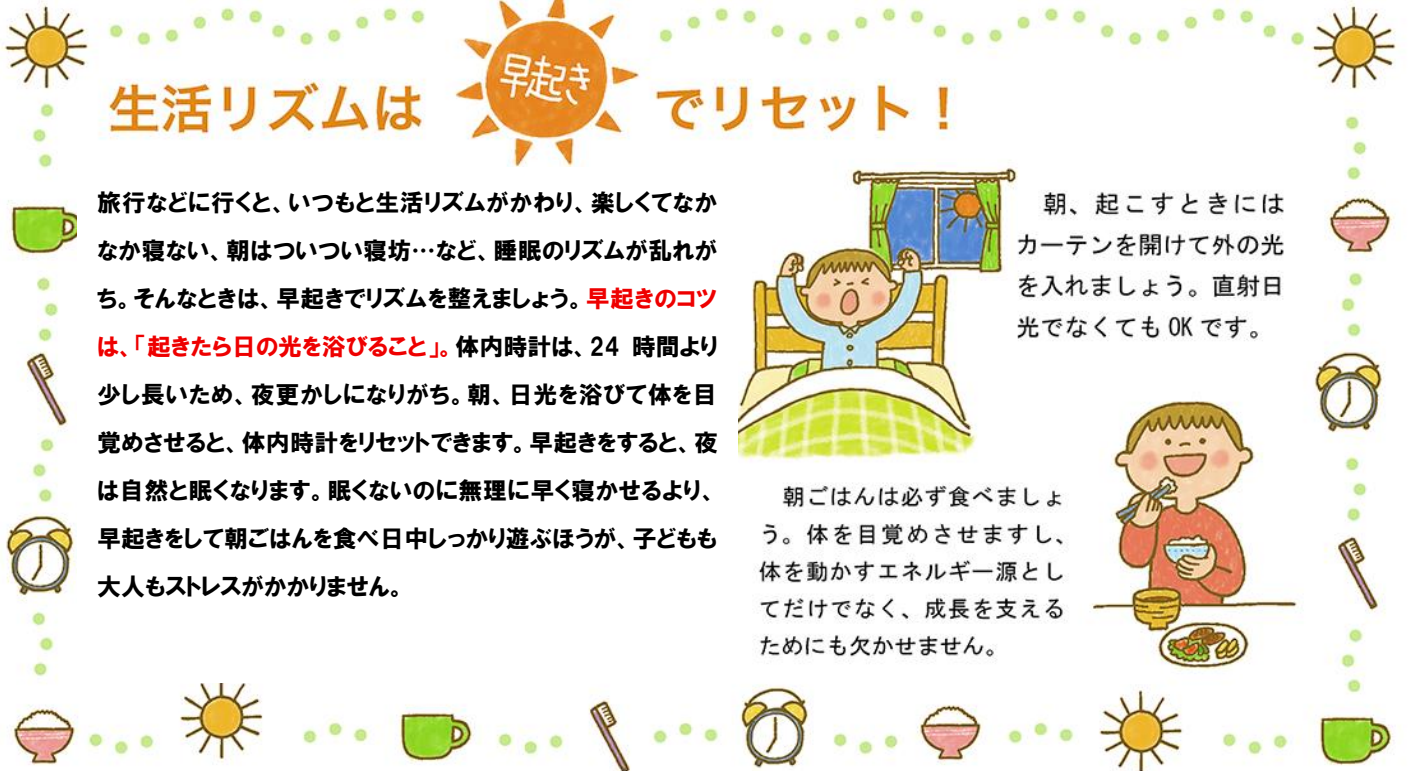
満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。毎日楽しく過ごすためにも、できるだけ生活リズムを崩さないようにして、十分に休息をとるように心がけていきましょう！

### 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。



## 保育室からのお願い

自宅で内服している場合は、内服時間・薬の名前（整腸剤、抗生剤など）の種類が分かるようにコドモンへの記入をお願いします。また貼り薬は、貼り薬に記名し、登園された場合は、必ず担当保育士に貼った部位と共にお知らせくださるようご協力お願い致します。

季節の変わり目は、気温の変化によって風邪をひきやすくなったり、疲れが出やすくなります。発熱や便秘、下痢、食欲低下、じんましんなど子どもたちは様々な形で疲れのサインを出しています。ご家庭での健康観察で気になることがある時は登園時にお知らせ下さい。

5月5日は「立夏」です。暦の上では夏が始まる日とされ、日中は汗ばむ日も出てきます。まだ暑さに慣れてない時期こそ、しっかり水分補給をして汗をかき、熱中症に注意しましょう！衣服も調整しやすく、肌に直接触れる下着は汗を吸いやすい綿素材がおすすめです。