



ほけんだより 5月号



令和6年5月1日
みずき保育園
担当 安部

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ヵ月、子ども達には疲れも出やすい時期ですので、GW中も事故や怪我のないよう、体調に気を付けてお過ごしください。

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もて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!



子どもへの声かけ

子どもとのきずなを強くし、子どもの心や社会性を育てていくためには、赤ちゃんのときからの大人の言葉かけが大きな役割を果たします。

0歳~ 行動の前には必ず声をかける

急いでいるときにも無言は禁物。「〇〇ちゃん、おむつ替えようね」など、名前を呼んで次にする行動を説明しましょう。

1~2歳 気持ちに共感する

「うれしいね」「悲しいね」など、子どもの思いを言葉にしていくことを繰り返す中で子どもは大人への信頼感を深め、また言葉を覚えていきます。

2~3歳

プラスの言葉で

「上ってはダメ」ではなく「下りようね」と、肯定的な言葉をかけましょう。「ダメ」と言われ続けると、主体的な行動ができなくなってしまいます。



2~3歳

子どもに考えさせる

「こういうときはどうするんだっけ?」「どうすればいいと思う?」など、子どもに考えさせるような言葉も効果的です。

☆5月14日(火)は歯科検診です。朝、しっかり歯磨きをしてきましょう。