



2023年 5月号 はやしクリニック キッズ・ケアルームだより

はやしクリニック
キッズ・ケアルーム
町田市忠生 2-29-20
TEL 042-793-3722
<http://hayashi-clinic.jp>

新年度がスタートし、早くも1ヶ月が経ちました。

新しいクラスの先生やお友達の顔と名前を覚えて、園生活を楽しんでいることでしょう。

疲れが出てくる時期なので、睡眠をたっぷりにとって、健康管理に注意しながら元気に過ごしてほしいですね。

4月は、発熱、お腹の風邪で15名のご利用がありました。

早寝早起きをしよう



夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。
毎朝、元気なみんなに会えるといいな!

気分よく
目が覚める

朝ごはんが
おいしい!

もりもり
食べられる

園で元気に
あそべる

早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



マスクについて

新型コロナウイルスにより子ども達にまでマスク生活。マスクで過ごし、行動や行事も制限され、自由に楽しむべき日常に制限がかかった3年間でした。

3/13にマスクは「個人の判断」に委ねられるようになりました。マスクは「顔のパンツ」とも言われ、マスクを外すのが恥ずかしい…など社会問題にもなっています。



マスクバイバイ ~こどものつづき~

作者は、下関市内の「かねはら小児科」に勤務されている4児のお母さんでもある石本美香代先生です。

東京図書より2023年3月13日に発行されました。

〇月〇日みんな一斉にマスクを外して登園、登校できる日を夢見ながら。

子ども達に笑顔いっぱいの未来の扉が開かれますように。

先生の思いや願いがたくさん込められている絵本です。

ぜひ、手に取って読んでみてくださいね。