5月 ほけんだより

2025.5月号
ウェルグループ保育園
（あゆみ・のぞみ・はるみ）

すがすがしい風が吹き、若葉の美しい季節となりました。この時期は１日の気温差が大きく、心や体に疲れが出たり、体調を崩しやすい季節でもあります。積極的に外で遊んで、運動と規則正しい生活を心掛け、健康に過ごしましょう！

今月の目標

- 家庭と園の生活リズムを整える。
- 衛生的な生活習慣を身につける。
- 戸外で元気よく遊ぶ。

排せつとトイレトレーニング

トイレトレーニングの開始は、個人差があります。トレーニングを進めるうえで**こどもの排尿間隔をつかんでタイミングよく「声を」かける**ことが大切です。お子様のペースに合わせて進めましょう。

０歳児 おむつ
１歳頃までに、排尿の間隔がだんだん長く、一定になっていく
➡ おむつ替えの時は、「気持ちいいね」など、快・不快の言葉かけを！

１歳児 気づく
おしっこが出る、また出たことに気づくようになる
➡ 急にしゃがむ、もじもじするなどの「おしっこサイン」が表れたら、トイレに誘ってみましょう。

２歳児 知らせる
膀胱の機能が発達し、おしっこを少し我慢できるようになる。
➡ トイレに行きたいことを言葉で知らせるようになる。

３歳児 トイレで
尿意を感じて、自分で、自分でトイレへ行けるようになる
➡ 排泄後のおしりのふき方、水を流す、着衣、手洗いなどを徐々に練習していきましょう。

その子に合ったペースで、焦らずに！

ここチェック! こどものけが！

□ズボンのすそはくるぶしまで

０～２歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、滑ったりするもとになるで、**丈の合ったズボン**をはきましょう。

□爪は短く、角はやすりで削って

子どもの爪は薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。また様々なものに触れるため、伸びていると爪の中に汚れが入ったり、欠けたりします。
爪は１週間に一度チェックをして短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」～良い生活リズムをつくろう～

子供たちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。
近年、子供たちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

早寝をすると…

●成長ホルモンが活発に分泌
成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されます。
脳や体の機能の修復、免疫力も向上します。

早起きをすると…

●食欲や情緒が安定する
目が朝の光を感じると「セロトニン」という物質が分泌。セロトニンは食欲や情緒、安心感などをコントロールします。

朝ごはんを食べると…

●活動力・集中力が高まる
寝ている間に消費されたブドウ糖（炭水化物）を補わないと、頭がぼーっとします。ブドウ糖を含む炭水化物を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。

●便秘の予防
胃に食べ物が入ると胃腸が刺激され、腸が活発になり、便意がおきる。

●体温上昇、代謝 UP

朝起きて、昼に活動し、夜に寝る。このリズムが最も自然で、最も元気に過ごせるリズムです。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 HP より、
・幼児用　早寝早起き朝ごはんガイド
・はやねはやおきあさごはん　カレンダー
がダウンロードできます。
ぜひ、ご活用ださい

早寝早起き朝ごはん協会 国協議会 HP

早寝早起き朝ごはんガイド

早寝早起きカレンダー