



ほけんだより

ウェルグループ保育園
(あゆみ・のぞみ・はるみ)
2026年3月号

寒さがやわらぎ、春の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、体調を崩しがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えましょう。子どもたちが自信をもって進級・新しい園での生活ができるように体調管理に気を付けていきたいですね。

3月19日は眠育の日

子どもたちが毎日ワクワク、元気に過ごすためには、きちんと「ねむること」が大切。春は入園・進級など、大きく生活が変わる季節です。環境の変化で、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすくなります。そんな時期だからこそ大切にしたいのが「眠育」=よい睡眠習慣を育てることです。



◎睡眠って、何で大切なの？

眠育とは、こどもの健やかな成長の為に、良い睡眠習慣を育てることです。0~3歳は、心と身体、そして脳がぐんぐん発達する大切な時期。十分な睡眠はこんな働きがあります。

🌙 眠りは成長のエネルギー

- 🧠 脳の発達
- 👤 体の成長
- 😊 情緒の安定
- 🛡️ 免疫力アップ
- 🕒 生活リズムを整える



🕒 年齢別 睡眠時間の目安

👶 0歳	14~17時間
👧 1~2歳	11~14時間
👦 3歳	10~13時間



春に整えたい「眠育」4つのポイント

- ☀️ 朝は毎日同じ時間に起きて光を浴びましょう
→朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ整う
7~8時頃までには起きましょう
- 🕒 なるべく同じ時間に寝ましょう
→「ねんねの時間」を身体が覚えていく
- 📖 寝る前はゆっくりタイム
→絵本や子守唄など毎日同じ流れにすると安心する
スマホやテレビは光の刺激で眠りにくくなるため避ける
- 😴 昼寝は早めに
→夕方遅い昼寝は夜の寝つきに影響します。できれば15時頃までに

新しい環境になると、お子さんも緊張や疲れを感じています。「早く寝かせなきゃ」と焦らず、まずは☆朝決まった時間に起きる☆毎日の流れをなるべく一定にすることを意識してみましょう。眠りは、心と体を育てる大切な時間です。春のこの時期に、ぜひご家庭でも「眠育」を意識してみてくださいね☆



毎年3/1~3/7は子ども予防接種週間



4月の入園の前に予防接種の打ち忘れがないか確認してみましょう。ワクチンで防ぐことができる病気は、予防接種し免疫をつけ予防しましょう。

ワクチン名	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	8カ月	9カ月	11カ月	12カ月	15カ月	16カ月	17カ月	18カ月	23カ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
肺炎球菌	定期 ①	②	③					④										
B型肝炎	定期 ①	②			③													
ロタウイルス	任意 ①	②	③															
5種混合	定期 ①	②	③					④										
BCG	定期			①														
MR (麻疹・風疹)	定期							①										②
水痘 (水ぼうそう)	定期							①			②							
日本脳炎	定期													①②	③			
おたふくかぜ	任意							①										
インフルエンザ	任意																	

定期接種：市区町村が主体で実施。対象期間内は原則無料。
任意接種：希望者が受ける。費用は自己負担。

1年間 健康に過ごせましたか？

お子さんと一緒に1年を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに、何でも食べた
- 食後は歯磨きをした
- 毎朝、うちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 大きなけがをしなかった
- 外から帰ったら手洗い・消毒ができた
- 友達と仲良く遊ぶことができた
- 楽しく登園できた

