



4月は新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、「緊急事態宣言」が発令され、当園利用において自粛のご協力をいただきながらの保育となりました。保護者の皆様におかれましては、当園の保育運営にご協力いただき誠にありがとうございます。保育中の感染予防対策として、子ども同士2m以上間隔をあけての着席や睡眠、使用した玩具はすぐに洗浄し、天日干し消毒やアルコール消毒などを行っています。普段と異なる雰囲気の中での生活に、子ども達にも戸惑う様子が見受けられましたが、徐々に慣れてきました。また、子ども達自身に手洗い・消毒、マスク着用などの衛生管理が身に付いてきたように思います。子ども達には今の状況を暗い気持ちで捉えるのではなく、前向きに捉えながら過ごせるような配慮を行っています。今までに体験した事のない現実、これからも不安が尽きませんが、「今できる事は何か」を考えながら、皆で協力して乗り越えていけたらと思います。



5月

11日 身体測定



20日 避難訓練

27日 誕生会



21日 れんたくん 2歳

おたんじょうびおめでとう!!

ほけんだより

登園自粛中に「生活リズムの乱れが気になる」という相談が増えています。今月も4月号に引き続き、生活リズムの改善に役立つポイントをご紹介します。



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。そうすることで、夜も早く眠くなり、布団に入りやすくなります。

② 朝の光でスタート!

朝の光を浴びる事で、目覚めが促されて、脳と体が活動を始めます。

③ 日中にしっかり遊ぶ

外で「体を動かす」ことが一番ですが、外出が困難な今は「考える力」を使い遊ばしましょう。考えながら集中して遊ぶ事で、体を動かさなくても、心地よい疲労感を感じる事ができます。

④ 午睡は15時半まで

午睡は遅くても15時半までに終わらせましょう。15時半以降になると、夜の眠りに影響します。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は急激に体温が上がり、脳が覚醒します。ぬるめのお風呂に入りましょう。

⑥ 入眠前の習慣付けを

毎晩寝る前に「おやすみ」の習慣を付けましょう。絵本を読む、ぎゅっと抱きしめるなど、なんでも良いです。習慣を作る事で入眠を促しやすくなります。