



ほけんだより 5月号



2026年5月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

5月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。

また、ゴールデンウィークを楽しく過ごした後、心身共にちょっと不安定になることも予想されます。今後も保護者の皆さんと連携をとりながら、子どもたちの様子に気を配っていきたいと思います。

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

朝



決まった時間に
起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、
起こす時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることで、リズムを整えましょう。

お日様を浴びて
さっぱりしましょう

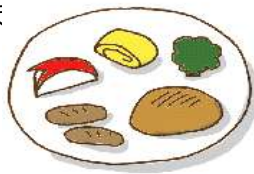
朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も
洗い流しましょう



水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔を拭いてあげましょう。

朝ごはんを
食べましょう



元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

たくさん
遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。

夜



お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気がおこりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想的です。また、入浴から眠るまでの時間が短い時は、ぬるめが良いでしょう。



9時ごろにはおふとんに入りましょう



寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝しましょう。寝る前にはテレビを消す、“絵本を読むなど寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

衣類を見直して けが防止

小さな子どもは・・・
・頭が重く、体のバランスが悪い
・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
・危険を予防できない

けがをしやすい!!

お子さんの衣類 ここをチェック

ズボンの丈は
くるぶしまで

長すぎると転び
やすくなります。長
いすそを折り上げ
るだけでは落ちて
くるため、縫い付け
て止めましょう



フードのひもはケガの原因に

フードのひもは遊具に引っ
かかって転んだり、首がしま
ったりする要因になります。
園で着るものはシンプルで動
きやすい物を選びましょう

靴はぴったりのものを

靴がゆるいと、歩きにくく脱
げたり転んだりします。
つま先に5mm～1cmほどの余
裕があるものを

令和8年度 あだちっこ歯科健診

5月19日(火) 10:00～

※全園児対象です

当日受診できなかった時は、足立区保育課が
指定する歯科健診医で各自受診していただく
ことになります。



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れる為、爪(つめ)
の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたり
してしまいます。汚れが溜まると炎症を起こ
し、爪の病気になってしまうので、手洗いで落
としきれない汚れは、お風呂できれいに落とし
てあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまっ
たり、お友達を傷付けてしまうことにもなりか
ねません。おうちでは定期的に切って下さるよ
うにお願いいたします。

健康診断

嘱託医 角田 祥子医師 により

6月11日(木) 9:00～ 全園児対象

各クラス順次春季健康診断を行います。(幼児クラスは、プール前健康診断を兼ねています。)

当日は、脱ぎ着しやすい服装でお願いします。

また、お薬を服用している・塗っている・つけている時には、プールに入れません。

常備薬(普段必要と処方されているお薬)がある場合は、主治医の許可が必要になりますので
事前にお申し出ください。

