



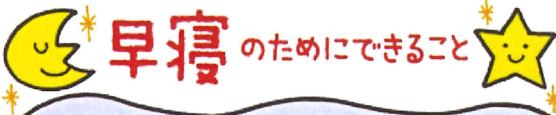
境が変わるので、入園当初は
先生が変わり、同じように
れも出やすい時期なのでおうちに
う。
ことができるよう願っています。



については、主に「ほけんだより
が、内容によりモニターでも

つもと違った様子が見られる時は
ないか確認するようにしましょう。
重はとても大切です。予防接種を

月の感染症（健康状況）～



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。

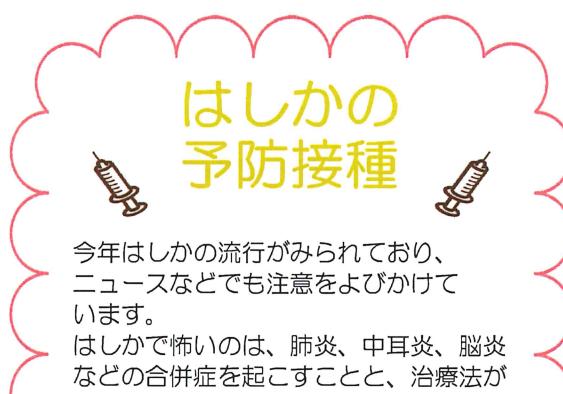
② 朝の光でスタート!
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしつかりあそぶ
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」をつけてましょう。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。



入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう
睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時