

## 生活リズムは **早起** でリセット!

旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

**早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。**体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



### 手洗いのお話しました

4月18日年長さんに手洗いの復習しました。さすが！年長さん私の伝えたいポイントを、ちゃんとわかっています!!「こうやってやるもんなあ〜」「いつもトイレの後はやってるよ!」いつもの積み重ねですね。「ママにもやり方教えとるよ!」お家でも子ども先生になって上手に手洗いしてくれている、お話も聞けました。

今月からは年中さん、年少さんにもお話したいと思います



### 口の周りもきれいなかな?

保育園では、アレルギーのある子が、アレルギー症状を引き起こすこと無いように、できる限りの配慮を行っています。

給食後、おやつの後にはアレルギーの子だけでなく一緒に生活している周りのこの手や服にもアレルギー症状を起こす食物がついていないか確認しています。

そこで登園前に、朝食食べたものが、お子さんの口元、手、服についていないか確認をお願いします。

アレルギーのある子がみんな、安心・安全に生活できるように、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。