

## 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変わり、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。



### 春の保健行事

全園児対象です

6月17日 13時～ 内科健診

いしうクリニック 中井医師

☆髪の毛長い子は結んで登園してください

6月18日 9時半～ 歯科検診

いしはら歯科 石原医師

☆朝は歯磨きをして登園してください

6月19日 検尿

☆検尿の案内は後日出ますので参考してください。

上記の健診を出来るだけ受けて頂きたいので、ご都合合わせていただくようお願いいたします。内科健診を欠席された場合、お家の方にいしうクリニックに健診に行ってください。

### おしらせ

嘔吐・下痢・血液で汚れた衣類、下着などは、**感染予防のため、こども家庭庁による保育所における感染症対策ガイドライン**にのっとり、保育園では、水洗い・洗濯は行わず、ビニール袋に入れて封をしてそのままお返しします。

嘔吐・下痢で汚れた衣類は、返却の時、消毒方法を紙にてお知らせします。

ご協力をお願いします。