



# そらまめーる



梅雨の季節となりました。アジサイが色づき、カエルやホタルなど水辺の生き物たちも元気いっぱい活動しています。この先、日に日に暑くなっていきます。子どもは大人より汗をかきやすいので、外遊びの際は、小まめな水分補給を忘れずをお願いします。

## ある日のそらまめ



### そらまめ利用状況

	2月	3月	4月
開室日数	19日	22日	20日
利用日数	8日	8日	14日
利用児童数	9人	12人	37人

### 保護者の方へお願い

医療機関を受診する際は、「病児・病後児保育連絡票」を持参してください。  
また、連絡票の児童氏名や住所等は、事前に保護者にて記入をお願いします。

※連絡票の記載欄を一部変更しました。新様式は、市ホームページ、社会福祉課、そらまめで配布しています。

### 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ふいてあげましょう。

#### 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みましょう。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。

#### 昼

#### たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体を動かします。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、眠気が起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です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

#### 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させましょう。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。

絵本を読んで寝ようね。

