

令和８年　５月
育心こども園・美童保育園

ほけんだより

新しい生活がスタートして１ヶ月。子どもたちにも疲れも出やすい時期です。
体調に気をつけて過ごしていきましょう。

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後４ヶ月頃から
日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整っていきます。

年齢別の推進睡眠（１日あたり）

生後すぐ～３ヶ月：１４～１７時間
４ヶ月～１１ヶ月：１２～１５時間
１～２歳　：１１～１４時間
３～５歳　：１０～１３時間
６～１２歳：９～１２時間



睡眠不足を防ぐためのポイント

１．睡眠時間の目安
子どもの朝起きる時間から逆算して、推進睡眠時間を
満たせる就寝時間を設定します。

２．昼寝の調整
幼児期（３～５歳）後半になると昼寝をしなくなる子も増えてきます。
長すぎる昼寝は夜の寝付きを悪くするため、夕方以降は起こすなどリズムを整えましょう。

３．スクリーンタイムの制限
寝る前のスマートフォンやゲームなどの強い光は睡眠の質を低下させます。
就寝１～２時間前は控えましょう。

手足の爪のチェック

手足の爪の怪我が増えています。
爪が長くなって割れてしまい、子どもたちが気になり自分で引っ張り血が出てしまったり
足の爪が長く物に引っかかり爪が剥がれる怪我がみられます。
爪が長いと自分の怪我だけではなく、お友達をひっかいてしまうこともあるので、
週に１度チェックして切りましょう。



４月の園児休み報告

育心こども園

発熱　２５名・５３日休み　　感染性胃腸炎　１名・２日休み
咳・鼻水　１５名・３３日休み　下痢・嘔吐　３名・４日休み
入院（細菌性副鼻腔炎）　１名・５日休み

美童保育園

発熱　３名・５日休み