

5月のほけんだより



子ども未来局
保育・子育て推進部

令和8年5月 津田山保育園

新年度がはじまり、あっという間に1か月が経ちました。

5月の連休明けは疲れが出やすい時期です。体調管理に注意していきましょう。

早寝早起き朝ごはん

子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。

- ★睡眠の効果★子どもの成長に欠かせないメラトニン（体温を下げて眠りを誘う働き）と成長ホルモン（脳、骨、筋肉の成長を促す働き）は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまいます。米国睡眠医学会は、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間の睡眠時間を推奨しています。
- ★朝の光の効果★朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。
- ★朝食の効果★脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。『よく噛んで食べること』で脳が覚醒し活発になります。また、内臓も目覚め、朝の排便習慣にもつながります。

衣類を見直してケガ予防

心地よい季節になり、園でも外遊びなどで体を動かす機会が増えます。衣類は、子どもの体に合ったサイズや、安全性を第一に選びましょう。

- ◆フードやひもは遊具やドアに引っかかって転んだり、首がしまったりする要因になります。
- ◆ズボンの丈が長すぎると、転びやすくなります。
- ◆靴は、サイズが小さすぎると足の発達を阻害し、大きすぎると動きにくくなってしまいます。サイズが合っていないと転んでケガをすることもあるので、適切なサイズを選ぶことが大切です。つま先に5mm～1cm程の余裕があるもの、靴底がしなやかに曲がるもの、かかと部をしっかり支えられるものがおすすめです。



爪切りについて

各クラスの保育室入り口にあるホワイトボードに爪切りに関するお知らせを掲示していますが、子どもの爪は大人より成長が早く、柔らかくて割れやすい特徴があります。伸びた爪で顔や体をひっかいてしまったり、爪の間に汚れがたまったり、雑菌が増殖しやすくなるため、0～1歳児は3～4日に1回、幼児は1週間に1回程度爪を切りましょう。

爪の白い部分を切りすぎると深爪や、端を切りすぎると巻き爪や爪囲炎（爪のまわりが赤くはれて痛みがある）の原因になるので注意しましょう。

爪切りは、お手入れだけではなく、保護者とのスキンシップの時間にもなります。

今月の保健行事予定

- 5月の予定はありません。

参考：「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会、消費者庁
出典：メイト