



ぴよぴよ通信

生活リズム&怪我防止について

令和7年度 No.1

隈之城保育園 乳児保育担当

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なものは「朝の生活改善」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。



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、好きな遊びで体と心を動かします。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のです。



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。



ココをチェック！ 子どものけが！

ズボンのすそはくるぶしまで

0～2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするもとなるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。

すそを折り返すだけで時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。



つまめは短く、角はやすりで削って

子どものつまめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に、1歳代では、かみつきやひっかきなどのトラブルが多く見られます。**つまめは1週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。



子どもの けが！

体を動かしやすい服装で防ぎましょう

小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特性があります。

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達には12歳頃までに完了するとも言われており、小さな頃から体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたいと思います。**体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴**(足の大きさより5mm～1cm 余裕がある)**をはかせる**などのご協力をお願いします。

服が
大きすぎま
せんか



靴のサイズは
合っ
て
いますか

