

5月



あいこでしよ

令和7年5月号 発行 阿久根市子育て支援センター
79-3039



のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30～14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。

☆☆☆遊びに来てね☆☆☆

乳幼児に多い感染症

手足口病

●症状
・手のひら、足の裏、口の中に発疹がでる
・熱はあまり高くなく、出ないこともある
・口の中の発疹が痛むと食べたり飲んだりできず、体力を消耗していきます。

●注意すること
発熱や口の中の発疹・痛みが治まり、ふだんの食事がとれること。

季節の草花

スイカズラ

親指を下に、そのほかの指を上立てた手のひらのような形をしたスイカズラの花。とても個性的な姿なので、覚えやすい植物です。こちらも甘い香りがします。白く咲いた花は、その後で黄色に変わっていくので、この花色から「金銀花」とも呼ばれます。



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。

寝るのは遅くても 起こす時は かえらないで

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。

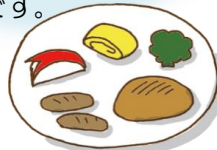
顔を洗って眠気も 洗い流しましょう



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

元気に一日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、タンパク質、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しょう。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的です。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



おすすめの絵本

ほげちゃん

作・絵：やだ たみこ
出版社：偕成社



「ほげちゃん」。一度読んだらもう頭から離れてくれない……「ほげちゃん」！！まさるおじさんからゆうちゃんのうちに届いた青いぬいぐるみ。「あれ、へんなかお」「カバかしら？」「そうだなあ、ほげちゃんっていうのはどうだい？」こうして家族の一員になったほげちゃん。ゆうちゃんにだっこされたり、手（足？）をつながれたり、味見をされたり、ケチャップの手形をつけられたり。とっても馴染んでいる様子のほげちゃんですが……

ぶたのたね

文：佐々木 マキ
出版社：絵本館



「はしるのがとてもおそい おおかみがいた。」……走るのがおそい！？もうこの最初の一文で驚かされてしまいます。だって、おおかみの足が遅いなんて、致命的。しかもぶたよりも遅いというんですから、おかしい事が起きない訳がありません。案の定、彼はどれだけ追いかけても一匹もぶたをつかまえない。そして、思うのです……

新緑が美しく、心地よい風が吹く季節となりました。ゴールデンウィークを利用して、家族でお出かけを楽しんだ方も多いのではないのでしょうか。5月は日中の気温が上がり、少し汗ばむような日もありますが、当面はまだ肌寒いこともあります。体温調節がしやすい服装を心掛けて、快適に過ごしていきましょう。また、この時期は、春から夏にかけて季節が変わる時期です。疲れを感じたら、栄養バランスの良い食事や十分な休息をとり体調を整えましょう。

阿久根市子育て支援センター 79-3039