



新しい生活がスタートして1か月、子ども達は環境に慣れてくる頃ですが、疲れも出やすい時期です。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

## 生活リズムは **早起き** でリセット!

旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

**早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。**  
体内時計は、24時間より少し長いいため、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝はカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせ、体を動かすエネルギー源となります。成長を支えるためにも欠かせません。



### 尿検査・内科検診・歯科検診のお知らせ

**尿検査** 5/9 (木) 提出日  
5/10 (金) 予備提出日

尿検査キットは5/8 (水) に持ち帰り予定です。お休みの予定があれば早めに担任へお知らせ下さい。当日は9:30までに提出をお願いします。

**歯科検診** 5/16 (木) PM9:00~  
**内科検診** 5/16 (木) PM13:30~

5/16 (木) は着脱のしやすい服で来園して下さい。  
※お休みした場合は各自で病院受診をお願いします。

お子さんの体や歯のことで気になる事があれば事前に担任までお知らせ下さい!



