



暑さが本格的になりました。子どもは大人よりも汗をかきやすく、沢山汗をかくと体力を消耗します。食欲のなくなりやすい季節ですが栄養のあるものを食べて、生活リズムを整えてしっかり休息を取り元気に夏を楽しみましょう。

子どものリズムを大切に！

体にはリズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後 4 か月ごろから日中は起きて夜は眠るというリズムが整っています。1日の睡眠時間は **1-3歳で11~12時間、3-5歳で10-11時間必要です**。朝起きる時間を考えて寝かしつけは何時がいいか計画しましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



歯磨き指導しました

「はははのはなし」の絵本を読んだ後、大きな歯の模型と歯ブラシで歯の磨き方を伝えました。自分で磨く時にはゴシゴシこすらず優しく少しずつ磨くようにお話しています。歯科健診では頑張って口を開けて先生に診てもらっていました。



みんな歯医者さんに上手とほめられました