



ほけんだより 5月号

R7.5.1 池田保育園

新緑が鮮やかになり、気持ちの良い季節になりました。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきて、周りに目を向け探索を楽しんだり、自分の好きな物や場所、遊びを見つけ、保育士や友達と一緒に遊ぶ姿も増えてきました。

4月は熱や咳、腹痛や嘔吐の症状でお休みしたお子さんが数名いましたが、感染症の報告はありませんでした。新しい環境になり、疲れが出たり、気温差が大きいので体調を崩しやすい時期です。お子さんの体調には留意して頂き、体調がすぐれない時は、早めに受診し、休養が取れるよう配慮をお願いします。また、日によって気温差もあり、服装を決めるのも迷う時があるかもしれませんが、朝夕は上着を上手く活用したり、半袖や薄手の長袖Tシャツなどで重ね着等行い、調節していきましょう。

ゴールデンウィーク期間、ご家族でお出かけの予定もあるかと思いますが、ご家族でゆっくり過ごせるよう、体調にも留意したいですね。

体温は正しく測りましょう

脇の下で測る体温計の場合、体温計を上から差し込んだり、脇からはみ出たりしていると正しく測れません。正しい測り方を確認しましょう。



- ①脇の下のくぼみの真ん中に、体温計の先端を下からあてる。
- ②体温計が体に対して約30度の角度になるようにして脇をしめ、動かない。

保健行事予定

- 7日(水) 0歳児発育測定
- 8日(木) 1歳児発育測定
- 9日(金) 2歳児発育測定
- 12日(月) 幼児発育測定
- 22日(木) 眼科健診

※欠席された方は後日健診に行ってください。

起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは、体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。また、着過ぎ、水分不足などでも体温が高くなるので、気をつけてあげましょう。

目安を守って、元気に登園しよう

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。

インフルエンザなどの感染症は、登園再開の目安が決まっています。診断を受けたら、園にご連絡ください。



熱

- ・前の日に37.5度を超える熱が出ていない
- ・解熱剤を使ってから24時間たっている

おう吐

- ・前日(24時間以内)におう吐がない
- ・食べたり飲んだりしても吐かない

下痢

- ・前日(24時間以内)に、水のような便の出た回数が1回まで
- ・通常の食事を食べても下痢の回数が1日に数回

子どもの食生活リズムの 基礎を作る重要な時期！

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題となっています。（夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。）

十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、**昼間にたくさん体を動かし、「おなかがいっぱい」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。**朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、**生活リズムを規則正しく整えてみましょう。**

爪はきれいかな？

（1～2回）

子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入りやすいです。お風呂できれいに落してあげましょう。

また、**爪が長いと、何かに引っ掛けて欠けたり、かゆいとひっかいてしまったり、お友だちを傷付けてしまうかもしれません。**おうちで定期的に切ってくださいようにお願いします。



ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、**睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。**十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さい頃によく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

気持ちよく過ごす

服の ポイント

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日があればしばしばあります。寒いと風邪をひきそうと心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。園には、重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意してください。

上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

着替えには 長そでと半そでを

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。

タイツは避けて！

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

