



# ほけんだより 5月号

春の風が心地よく、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、気温差が大きかったりする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、体調にも留意していきましょう。

## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

### 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- のんびりお風呂に入って心と体の疲れをとる
- たくさん身体を動かして元気よくあそぶ
- 睡眠時間をしっかりとる
- 3食しっかり食べる



## 保健行事予定

- 1日(金) 0歳児発育測定
- 7日(木) 1歳児発育測定
- 8日(金) 2歳児発育測定
- 11日(月) 幼児発育測定
- 21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。

5月は頭囲も測定します。(年に2回)

## 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、「おなかですいた」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？

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。手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いと、どこ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ことにもなりかねません。おうちで定期的に切ってくださいるようにお願いします。『爪切り曜日』を決めておくと良いですね！



## 鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

### ◎どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉についたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

鼻水が出ていたらティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻がかめない小さい子は鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。



### 鼻がかめるようになったら・・・

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣づけましょう。強くかむと耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていたり出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

## 気持ちよく過ごす

## 服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いからいのある日は、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がしばしばあります。寒いと風邪をひきそうで心配になりますが、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物を用意して下さい。

### 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。

