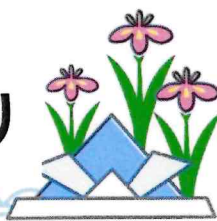


5月 ほけんだより



令和 7 年 5 月
喜 名 保 育 園
保 健 衛 生 担 当
知 念 美 和 ・ 名 嘉 山 花 乃

新入園の子どもたちにとっては、何もかもが「初めて」の1か月でした。

連休明けは疲れが出やすい時期です。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深く見ていきましょう。



5月は尿検査があります。

1 日 (木) ・ 2 日 (金)

期間内での提出にご協力宜しくお願い致します。



春先のかぜ



まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

かぜ以外にも、季節の変わり目は、せきや鼻水が出るなど、体調が不安定になることがあります。安静にして過ごしましょう。



早寝のためにできること



① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

⑤ おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



最近の園の感染症 (4月)

・伝染性紅斑(リンゴ病)

・ウイルス性胃腸炎

・突発性発疹