



# ほけんだより 5月

令和8年4月 白鳥保育園 看護師

新年度がスタートして、あっという間に1ヵ月が経ちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に気をつけていきましょう。

## 4月の感染症

- インフルエンザB (本園5名)
- 溶連菌 (本園2名)
- アデノウイルス (本園1名)

## 登園前の健康チェックをお願いします

お子さんが元気かどうか・体調不良のサインや普段と違った様子はないか、しっかりチェックしましょう。

大きくなってお話が上手になっても、まだまだ的確に自分の体調を表現できません。以下の様子に当てはまる場合には、病院受診や自宅でゆっくり休息をとることも検討してみてください。

こんなサインに注意!

### □「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

### □姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとりましょう。

### □けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

## 病気のサインはないですか？

- 目** 目やにや涙が出る、充血している など
- 鼻** 鼻水、鼻づまり、口呼吸 など
- 皮膚** ポツポツが出ている、はれている など
- うんち** 回数や性状、においがいつもとちがう など



## 生活リズムを整えよう!

もうすぐ楽しいゴールデンウィーク! 連休中は生活リズムが乱れがち。そのため、連休明けは疲れを感じやすくなります。規則正しい生活リズムは、心と体の健康にも繋がっています。たくさん楽しんだ後は、早めに普段の生活リズムに戻していきましょう。

### 早寝早起きをしよう!

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう!

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

### うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくっていきましょう。



## お知らせ



★5月に予定されていた**歯科検診**は、**病院の都合により延期となりました**。新しい日程が決まり次第お知らせします。

★6/10(水)は**内科健診**があります。

★幼稚園さんは、**フッ化物うがい**が始まります。

資料を連休明けに配布しますので、内容の確認をお願いします。

