



5月のほけんだより



新緑の5月。すみれこども園では園庭の大きな鯉のぼりが、とても楽しそうに泳いでいます。子どもたちも新しい環境に慣れつつあり、園庭で元気に遊んでいる姿を見てほっと胸をなでおろしている一方、コロナウィルス感染症が思った以上に減っていかない状況下で、気の抜けない毎日を過ごしています。

皆さんは、ゴールデンウィークの計画は立てられたでしょうか？毎年休み明けにはどっと疲れが出て体調を崩す子どもが多く出ています。5月からの保育生活を元気に過ごすためにも、休み中に生活リズムが崩れないよう、おうちでも気を付けていきましょう。

《5月の健康目標》

- ◎生活リズムを整える
- ◎体調に合わせて元気に遊ぶ

《保健教室(さくらぐみ)》

4月の保健教室は、さくらぐみさんに対する「生活リズム」「マスクのつけ方」でした。年長さんらしく、しっかり話を聞いてくれました。生活リズムカレンダーへのご協力もありがとうございました。



《コロナウィルス感染拡大防止について》

コロナウィルスがなかなか収束しない毎日に、皆さんも疲れ果てている事と思います。園では、できる限り3密を避け、手洗いや手指消毒の指導と共に、できる限りのマスク着用の声掛けを行っています。コロナの症状も無症状から軽症が増えてきています。軽症を大丈夫と過信せず、少しでも症状があったらかかりつけ医への受診をお願いします。

《健診のお知らせ》

以下の予定で検診(健診)を行います。当日は体調不良でない限りは、休まないように登園してください。

◎6月23日(木) 10:00~ 歯科検診

◎6月29日(水) 10:00~ 小児科健診

※コロナウィルスの状況によっては、延期する可能性がありますのでご了承ください。

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取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



《動きやすい服装で!》

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、普段の服(園に着てくる服)は「活発に遊べる」という点を優先していただきたいと思います。まだまだ気温差のある季節ですので、調節しやすい服を選ぶようにしてください。また、肌着は汗を吸収してくれるので、なるべく着るようになってもらえると助かります。※1歳にあがってくると、トイレトレーニングが始まります。一人で脱着しやすい服を用意していただくと、子どものやる気につながります。

