



5月のほけんだより



令和5年5月発行
五日市すみれこども園

新年度が始まってあっという間に1か月が経ちました。こどもたちも新しい環境によりやく慣れてきて、新園児さんも泣き声が減り笑顔を見せてくれるようになってきました。そんなころにやってくるゴールデンウィーク。楽しいお休みを過ごした一方、生活の乱れによる体調不良が目立つのが連休明けです。もう一度生活リズムを立て直し、充実した園生活を送れるよう心掛けていきましょう。

【5月の健康目標】

家庭と園の生活リズムを整える

【4月の感染症情報】

インフルエンザ…5名

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。

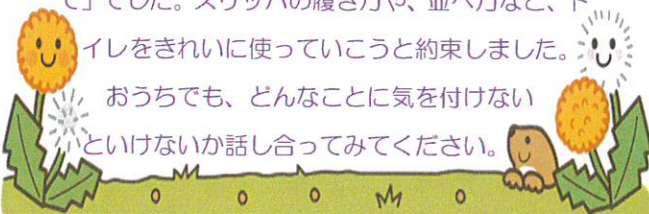
5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- 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



☆すみれナースのちょこっとコラム☆

先月は、ばら組のこどもたちに初めての保健教室を行いました。内容は「トイレの使い方について」でした。スリッパの履き方や、並べ方など、トイレをきれいに使っていくよう約束しました。おうちでも、どんなことに気を付けないといけなにか話し合ってみてください。



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

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。



小児科健診があります

5月24日(水) 10:00~

日頃気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりする事は、子どもの健康を守るために、とても大切です。気になる事は、担任・看護師へお伝えしてください。また、当日はできるだけお休みのないようにお願いいたします。

