



5月のほけんだより

令和6年5月発行
鶴ヶ谷はぐくみ
保育園



新緑の美しい5月となりました。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。新しいクラスがスタートして1か月。少し疲れが溜まっているというお子さんもいるかと思ひます。これからもご家庭と連携をとりながら、お子さんのようすに気を配っていきたくと思ひます。天気の良い日が多くなりました。お外で思いっきり元気に遊びましょう！！

4月の健康状態

4月は、嘔吐の症状で「胃腸炎」と診断されたお子さんや、水痘（みずぼうそう）のお子さんもおりました。水痘は非常に感染力が強く飛沫・空気感染します。潜伏期間は14～16日です。予防接種が有効とされていますが、接種済みでも軽く罹患することがあります。発疹（赤い丘しん）が見られる場合は医師の診察を済ませてからの登園をお願い致します。疲れがたまる時期です。ゆっくり体を休める機会もあるといいですね。



内科健診を行いました

4月17日に嘱託医のおかだ小児科岡田美穂医師による内科健診を行いました。健診の結果お肌の乾燥を指摘されたお子さんが数人いましたが、風邪をひいている子は少なく「おおむね良好」とのことでした。気になることがある場合には、かかりつけ医や専門医への早めの受診をしましょう。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

忘れ物はないですか？

外遊びが増えるこの季節。元気に遊んだ後は、手洗い・うがい、汗をかいたら体を拭いたり、着替えをします。子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、着替え、歯ブラシ、コップなどの忘れ物をしないよう、登園前の確認をお願いいたします。





早寝・早起き



早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなるがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。



1年のうちでも
5月～9月は紫外線の多い
時期です。外に出るときは、
必ず帽子をかぶるようにし
ましょう。帽子は、つばが
広く、通気性のよい素材の
ものがおすすめです

帽子をかぶりましょう

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



生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりとりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



コロコロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体膜不良

うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。