

5月 保健だより

平成30年5月1日
織笠保育園

新緑が美しく、心地よい風が吹く季節になりました。爽やかな気持ちになりますね。5月は新しい生活に慣れた一方、心身に疲れが出てケガをしたり体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心掛けて、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

寒暖の差が激しい日が続いています。町内ではインフルエンザが流行しました。登園でも年長児を中心に罹患者が見られました。体調管理には十分気を付けましょう。

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。

生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

新しい環境で少し控えめだった子どもたちですが、慣れてきて活発になる頃です。爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、友だちを傷付けてしまう事があるので、定期的に切ってあげましょう。深爪に気を付けて切ってあげてくださいね。