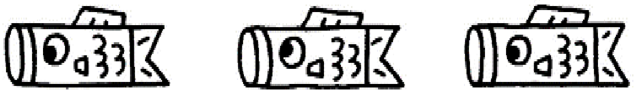
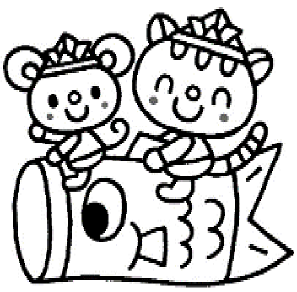
5月のほけんだより





令和６年５月発行
嘉麻市病後児保育室
にこにこルーム
TEL 0948-52-0700

新緑の美しい５月。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。新しい環境の中で、子どもたちも少しずつ慣れてきたようですが、季節の変わり目と疲れから体調を崩しやすい時期でもあります。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いと思います。

かぜに注意

まだ朝夕は気温が低く日中との気温差が大きいために、かぜをひきやすくなります。また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ません。

かぜかな？とおもったら

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、セキや鼻水が出る時は体調が不安定です。体調の変化に注意しましょう。

早寝のためにできること

①まずは早起きから
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

②朝の光でスタート！
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③日中にしっかりあそぶ
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④午睡は15時半までに
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤おふろはぬるめに
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥入眠前の習慣づけを
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

手洗いをわすれずに！

※手洗いで病気を予防する事ができます。
きれいに洗って、健康に過ごしましょう！

- 外で遊んだ後
- トイレから出た後
- 食事の前
- 家に帰った時
- 動物を触った後
- 鼻をかんだり鼻水を拭いた後
- 咳・くしゃみの時に手で口元をおさえた後

病気はなおってきたけれど、まだ保育園や幼稚園に行くのはきついかな？
でも仕事に行かないといけないし・・・そんな時は

病後児保育室　にこにこルーム

へご相談ください