



# 5月のほけんだより



令和4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、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ない。

### 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。

### 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。

### 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。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、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。

### 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。

### 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!

※手洗いで予防できる病気はたくさんあります。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
- ・咳やくしゃみの時に手で口元をおさえた後



## 毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる



うんちは健康のパロメーター。  
うんちでその日の健康をチェック!

トイレに行く時間をもつ

