



5月のほけんだより

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、せき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。

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
- ・鼻をかんだ後、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



病後児保育室 にこにこルーム

病状は落ち着いてきたけれど保育所に行くのはまだ難しそう…でも、もう仕事は休めないし…そんなとき病後児保育室にこにこルームを利用してみませんか？

詳しい内容については (0948-52-0700) へお電話ください

- ・かかりつけ医の書類が必要です
- ・利用料金…無料
- ・病気回復期のお子様を対象です
- ・生後6ヶ月～小学校6年生まで