



ほけんだより5月号

令和3年5月6日
社会福祉法人光彩会
みちのこ保育園

5月が始まりました。多くの子ども達は新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないように注意してください。

☆おしらせ☆

5月25日歯科検診があります。おやすみ予定のお子様は、9時すぎに園に登園するようお願いいたします。

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み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方法は？

- ・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

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまいます。手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色・緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウィルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

まだ、じょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。