

ほけんだより

新学期が始まり早1か月が経ちます。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た頃かと思えます。同時に疲れが出てしまい、ケガをしたり体調を崩しやすい時期でもありますので、規則正しい生活を心がけ元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

～生活リズムを整えよう！～

5月は新学期からの疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期でもあります。しっかりと睡眠をとり、生活リズムを整えていきましょう。かぜをひきにくい健康な体を作るためにも毎日の生活リズムを整えることが大切です。

① 早寝早起きをしよう

睡眠は脳や体の発育も促す大切な時間です。朝はカーテンを開けて日の光を浴び、夜は絵本を読むなど眠りに入る環境を整えましょう。



② 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。パンやバナナ、おにぎりなどは忙しい朝には大助かりです。

③ うんちは出たかな？

「お腹が痛い」と教えに来てくれる子の中には、朝にうんちが出ていない子が多いようです。朝にトイレに行く時間を作ってあげましょう。

～5月のイヤイヤ期？～



4月からの環境の変化や5月の連休などが重なり、生活リズムの乱れや疲労が蓄積することで起こるといわれています。

例えば…眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力でぼーっとする など

5月のイヤイヤ期を抜け出すには【規則正しい生活】【十分な休息】が大切です！集団生活の中で子どもたちは、いろいろな刺激を受け生活を送っているので、お家ではたくさん甘えて、のんびり休んだりして過ごしてほしいと思います。

乳幼児突然死症候群 (SIDS)

SIDSは、なんの予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。令和4年は47名の乳幼児がSIDSで亡くなり、乳幼児期の死亡原因の第4位となっています。

寝かしつけたら、うつぶせ寝ではなく必ず仰向けで寝かせるようにしましょう。保育所では睡眠時一人ひとり身体に触れ様子を観察し、寝返りをした際にはその都度、仰向けに直しています。ご家庭でも仰向けで寝る習慣を心がけてくださいますようお願いいたします。

詳しくはQRコードからご覧ください。

こども家庭庁

【乳幼児突然死症候群について】



胃腸炎に気を付けましょう

4月に入り、下痢や嘔吐でお休みや早退のお子さんが多くいました。感染を広げないために日々の手洗いをして対策していきたいと思います。

☆おねがい☆

- ☆ 保育所での嘔吐や下痢で汚れてしまった衣類は感染拡大防止のため洗わずお返ししています。
- ☆ 24時間以内に嘔吐や下痢などの症状がある際には、登所を控え体調を整えましょう。
- ☆ 症状がおさまり、普段通りの食事が摂れるようになれば登所は可能です。
- ☆ 保育所は集団生活です。ご理解とご協力をお願いいたします。

5月の身体測定

- ひよこ組：9日 りす組：10日
- あひる組：8日 うさぎ組：14日
- そう組：8日 きりん組：7日

☆ 乳児健診 9日 9:30～



保育所では発熱やケガの際、保護者の方へ連絡をしています。連絡をしてもすぐに繋がらないことがありますので、必ず連絡のつくようにしてください。お仕事の都合もあるかと思いますが、ご協力をお願いいたします。

担任の先生や教室、保育所で過ごす生活リズムや環境の変化により、疲れやすくなります。お子さんの様子で少しでも気になることがある際、些細なことであっても職員にお伝えください。