



# ほけんだより5月

令和8年5月7日

筑後二川保育園

文責：森田



新年度のスタートから一か月が経ちました。子どもたちも新しい生活に慣れてきたように思います。この時期は体調を崩しやすかったり、新しい環境で頑張っている子どもたちの疲れもでる頃です。ご家庭と連絡を取りながらお子さんの様子に気を配っていきたいと思いますので、気になることがあればお知らせください。

## 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。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が。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

**かぜかな?と思ったら**

- 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

かぜ以外にも、季節の変わり目は、せきや鼻水が出るなど、体調が不安定になることがあります。安静にして過ごしましょう。

## 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

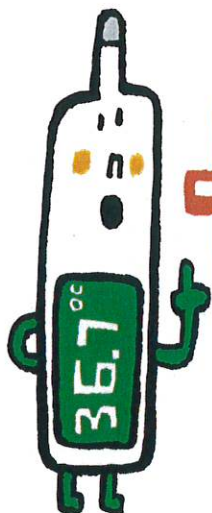
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### 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。



朝は元気でも急に発熱することもあります。「今日はなんだか体が熱いかな?」「いつもより機嫌が悪いかも?」といった小さな変化に気づくためにも、毎朝の検温を習慣化しましょう。

## 尿検査・歯科検診・内科検診への

ご協力ありがとうございました。

検査の結果は、再検査や治療が必要なお子様のみ個別にお知らせいたします。

### 高山歯科 高山先生より

将来、矯正の必要もでてくるかもしれません。指しゃぶりに気をつけましょう。

### さとうこどもクリニック 佐藤先生より

病気が重症化しないように、きちんと予防接種を受けましょう。

