



スプリングハウス保育園

さわやかな風が吹く、心地よい季節になりました。新年度がスタートして1ヶ月。子ども達も新しい環境に慣れてきたでしょうか？新しい生活を頑張っている子ども達の疲れも出る頃です。ご家庭と連携を取りながら、子ども達の体調の変化に気を配っていきたいと思います。

5月のイヤイヤ期・・・子どもの5月病！？

4月からの環境の変化などにより、疲れがたまり、

- ・眠れない
- ・起きられない
- ・食欲がない
- ・イライラする
- ・不安になる

などの症状が見られることがあります。

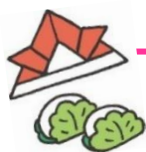


心が疲れてくると、自分でも気づかない内に SOS のサインが体や心・言葉や行動に現れるようになります。自分にあったリラックス法を見つけましょう！

★「きもちをととのえる呼吸法を試してみましょう★

(絵本:「きもちをととのえる10のまほう:きょうりゅうたちとやってみよう」

～ふあん編～)



健康状況

発熱や風邪症状でのお休みがありました。近隣では「ヒトメタニューモウィルス」が流行しており、園内でもかかるお子さんがおられました。ご注意ください。

《ヒトメタニューモウィルス感染症》

春先に流行するウィルスで、風邪症状から発症し、ひどくなると喘鳴や呼吸困難が現れることがあり、肺炎や気管支炎になることがあります。



5月の保健行事

18日(月) たんぽぽ組 元気っこ教室
「内科健診って何するの？」

19日(火) 内科健診

20日(水) 身体計測

5月5日は『立夏』です！

『立夏』は夏の始まる日とされ、汗ばむ日も出てきます。天気によっては、気温が上下しやすく、晴れた日は特に夏の様に熱くなる時期でもあります。

汗💧をかくことに体が慣れていないため、「熱中症」のリスクが高まるといわれています。

熱中症にならないために

『暑熱順化（しょねつじゅんか）』を始めよう！

Q. 『暑熱順化』って？

A. 体が暑さに慣れること = 暑い時に、**汗**💧をかける体にする

今日から始める暑熱順化の方法

シャワーよりお風呂



湯船に**“10分”**が効果的

体を冷やさない



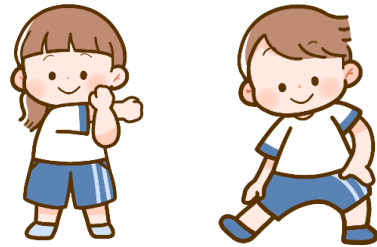
冷たい飲み物や食べ物・薄着に注意！

日中・寝ている時に汗💧をかく



水分補給と着替えをする

体をしっかり動かす



『水分補給』

乳児は体の約8割が水分です。新陳代謝が活発で失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要です。

子どもが1日に必要とする**水分量**の目安

生後0～11ヶ月 ⇒ 体重1kgあたり、**150ml**

1～6歳 ⇒ 体重1kgあたり、**100ml**

● **いつ飲ませる？ 30分に1回が目安**

- ・起きた時
- ・外から帰ってきた時
- ・お風呂に入る前と後
- ・運動中や運動の前と後
- ・寝る前

● **どのくらいの量？**

1回あたり、50ml～100mlを目安に！

