



ほけんだより



チャイルドハウスこども園

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時期です。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～)



5月の保健行事

《 身体計測 》

- 1日(金) あかかぶとむし組・くわがた組
- 7日(木) ばった組・あおかぶとむし組
- 8日(金) てんとうむし組・ちょうちょ組
- みつばち組・とんぼ組

《 聴力検査 》

- 11日(月) あおかぶとむし組
- 15日(金) あかかぶとむし組
- 18日(月) くわがた組
- 20日(水) 予備日

《 内科健診 》 22日(金)

《 元気っこ教室 》

- ★5歳児
13日(水)「和式トイレの使い方」
- ★1・2歳児
21日(木)「内科健診ってどんな事するの？」
- ★3歳児
26日(火)「歯磨きの仕方」 とんぼ組
28日(木)「歯磨きの仕方」 ばった組





看護師より

玄関のホワイトボードでもお知らせしていますが、4月中旬から「ヒトメタニューモウイルス感染症」への感染が増えています。『ヒトメタニューモウイルス』は、インフルエンザやRSウイルスに次いで多い呼吸器感染症の原因となるウイルスの一つです。

感染すると、ゼーゼーといった呼吸で息苦しくなったり、咳と鼻水がひどくて夜も眠れないといった症状を引き起こします。

咳は1週間程度、発熱は4～5日間続くことが多いようです。

気候の変動が著しい事や、外での活動が増えるこの時期は、疲れから体調を崩しやすくなります。いつもと違う様子が見られたら、早めの受診をしてゆっくり体を休めるようにしましょう。



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 = 熱い時に、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！

