



5月のほけんだより

2025年5月1日
不動前えほん保育園
看護師



5月が始まりました。登園はじめは不安でいっぱいだった子どもたちも少しずつ環境に慣れ、笑顔で楽しんでいる姿がみられるようになってきました。一方でそろそろ心や体に疲れが溜まっていることと思います。咳や鼻水の症状が多く見られます。体調を崩しやすい時期でもありますので、生活リズムを整えて、健康な体づくりを心がけていきましょう。

睡眠について



睡眠は体と心の健康に必須であり、免疫力もアップさせます。



また、子ども自身では睡眠時間は管理できないため、睡眠は大人が習慣づけるものです。



特に子どもの場合睡眠は、発育・発達に不可欠であり、睡眠不足は認知力・学習力の低下、将来の肥満に関連します。



子どもが夜に寝てくれないのは一大事であり育児負担感の増大にもつながります。



個人差があるため一概には言えませんが、「早寝のためのポイント」をご紹介します。



①早く起きること

(早寝のためには早起き大切です)

②昼間は光を浴びて体を動かす

(特に午前中。窓辺で光が差せば室内でも良いです。室内の運動も工夫してみてください。)

③午睡は遅くても15時半までにする

④お風呂のお湯はぬるめにする

(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。)

⑤寝る前に激しい運動はしない(興奮させない)

⑥寝室は暗く静かにする

⑦入眠前の習慣(着替え→歯磨き→絵本→消灯などの流れ)のルーティンをつくる



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……



① 手のひら



② 手の甲



③ 指の間



④ 指先、つま



⑤ 手首



⑥ 洗い流す



指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

＊～爪はきれいかな?～＊

子ども達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うので、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。深づめには気をつけてやすりで仕上げもお願いします。



5月の予定

5/12 乳児身体測定 5/13 幼児身体測定

(発育診断時測定値が必要になる為なるべく出席をお願いします。)

※身体測定日に登園できない場合は担任へお伝えください。

5/14 全園児発育診断 (9:30 時～)

(必ず9時までには登園お願い致します。)