



5月のほけんだより

令和5年5月
わんわん保育園
佐藤

すがすがしい風が吹き、若葉の美しい季節となりました。こいのぼりが泳ぐ屋上を見上げて、子ども達の元気な声が聞こえてきます。この時期は、気温の差から体調を崩したり、新しい生活で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、子ども達の様子にも気を配っていきたいと思います。

生活リズムをととのえよう

風邪を引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。子ども達と一緒に健康な生活を目指しましょう。



つめを切って清潔に



つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意！切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

五月病について

五月病は、近年おとなのみならず、小学生・幼児へと低年齢化が進んでいます。原因としては新しい環境や生活に適應できず、早く適應しなくてはという気持ちが空回りし、焦り、ストレス状態に陥ります。症状は様々で、朝なかなか起きられなかったり、お腹や足が痛いと言ったり、今までできた事が『できない』『やって』など、何かと理由を付けて泣いたり、元気がなかったりします。子ども達のサインに気付いてあげてください。



子ども達は毎日、初めてあるいは新しい教室、クラスでの集団生活に慣れようと一生懸命がんばっています。毎日たくさん褒めて、いっぱい抱きしめてぬくもりと安らぎを感じさせてください。