



5月ほけんだより



新年度がスタートして、あっという間に1か月経ちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかも知れません。連休のお出かけは無理のない計画で楽しみましょう。連休明けは元気に登園できるよう、ゆっくりと休む日も設定し、疲れを残さないように出来ると良いですね。

5月は体を動かすと気持ちのいい季節ですが、急に暑くなった日は熱中症に要注意です。体が暑さに慣れていないため、無理をしないことが大切です。

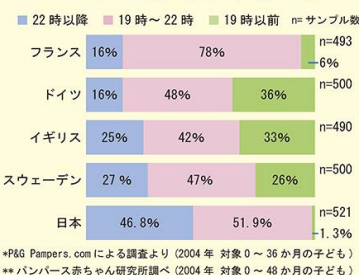


2023年5月1日
晴見保育園

睡眠時間

世界と比べ睡眠不足の日本の子ども。睡眠リズムを整えましょう

●子どもの就寝時間の国際比較



睡眠の量も質も大事です!

夕食はできれば朝や休日に準備。時には手抜きでも。なるべく午後8時、遅くとも9時には就寝しましょう。

強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないで。

就学が近づいたら、学校のリズムに合わせていきましょう。

かぜからくるせきの病気

かぜは幼いほど重症化しやすいもの。かぜをひいた後、せきが長く続くと、のどの炎症が気管支や細気管支にまで進んでいるのかもしれない。



こんな症状

気管支炎

- 38℃以上の発熱
- 「ゴゴゴ」というたんが絡んだせき
- 日中も、睡眠時でもせきが止まらない
- 2歳以下は、呼吸困難を起こすことも

細気管支炎

- 熱はあまりないが、出ても微熱程度
- 次第にせきとたんが増える
- 息をするとき「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がする

せきがひどいときは…

- 上体を起こすとたんが切れて、呼吸しやすくなります。
- 0、1、2歳の小さな子は、縦抱きで背中を軽くたたいてあげましょう。
- 部屋の加湿と水分補給を。湿度は50～60%くらいが目安です。



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ない。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



熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

ほめことば さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。それは誰でも同じ。人をけなす言葉をつかうより、ほめ上手をめざそう。コツは「さしすせそ」!



- さ さすがだね!
- し じょうずだね。知らなかった
- す すごいね。すてきだね
- せ センスがいいね
- そ そうだね。そのとおりだね

みんなのいいところを見つけて、お互いにほめあえば、きっと仲よく楽しくすごせますよ。



つめの切り方

四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

爪と指の長さが同じ深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすす。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



朝ごはんは3つのスイッチON!

からだ

体温が上がり、活動しやすい状態になります。



脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

お腹

胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。