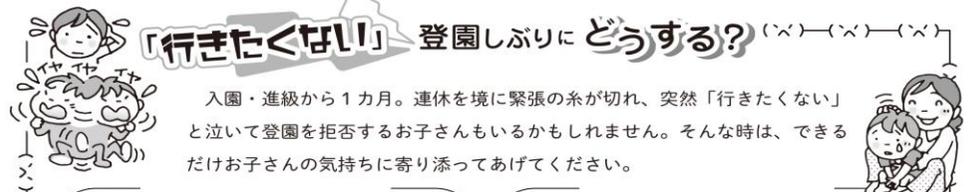




# 5月ほけんだより



2024年5月1日  
晴見保育園



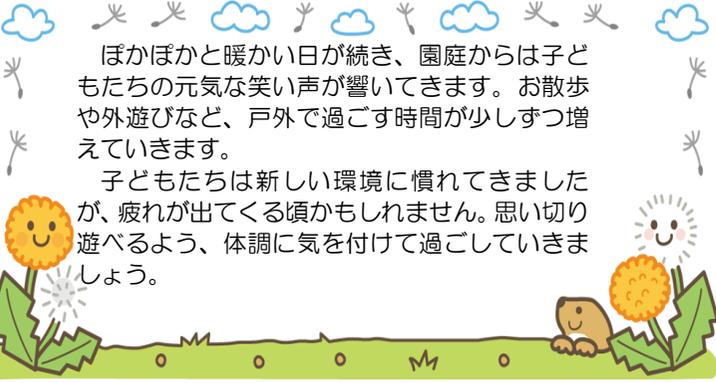
## 「行きたくない」登園しぶりにどうする？

入園・進級から1カ月。連休を境に緊張の糸が切れ、突然「行きたくない」と泣いて登園を拒否するお子さんもいるかもしれません。そんな時は、できるだけお子さんの気持ちに寄り添ってあげてください。

共感しながら話を聞く  
苦手な活動や友だちなど、原因があるのかもしれませんが、落ち着いて話を聞き、否定しないようにしましょう。

「お昼まではがんばれる？」  
「おばあちゃんの家に行く？」  
など、選択肢を示して自分で選んでもらうことも大切です。

園で配慮できることもあるかもしれません。困った時はご相談ください。



ぽかぽかと暖かい日が続き、園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。お散歩や外遊びなど、戸外で過ごす時間が少しずつ増えていきます。

子どもたちは新しい環境に慣れてきましたが、疲れが出てくる頃かもしれません。思い切り遊べるよう、体調に気を付けて過ごしていきましょう。



## 0歳児健診

5月23日(木) 9:15~

全園児健診をお休みされたお子さんも対象となります

~多摩府中保健所より~  
RSウイルス感染症の流行の兆しが確認されています

## RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児は、それほどひどくなりませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。

- 呼吸困難のサイン**
- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
  - 息をすると胸の上部がべこべこする
  - 肩を大きく上下させて息をする
  - 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
  - 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる



## アトピー性皮膚炎

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんがで、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。



### 日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、ほこりやダニなど原因に存るものをできるだけ取り除く



## 子どものけが！

### 体を動かしやすい服装で防ぎましょう

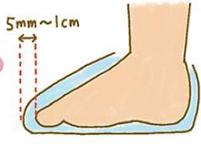
小さな子どもは、次のようなケガをしやすい特性があります。

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
  - ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
  - ・危険な事を予測出来ない
- 一方で小さな頃から体を動かすことは成長に欠かせません。園でも体を動かす機会を作っていきたいと思えます。体を動かしやすい服装で登園・サイズの合った靴を履かせるなどご協力をお願いします。

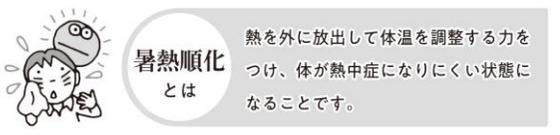


服が  
大きすぎ  
ませんか

靴のサイズは  
合っ  
て  
いますか



## 暑熱順化は今のうち！



### 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

