

# ほけんだより



あすなろ第2保育園

ぽかぽかと暖かい日が続き、子どもたちも新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。しかし、時々、暑く感じる日もあり、体や心に疲れが出て、筋力や柔軟性などが低下して、いつもと同じ行動でも転ぶなど、けがをしやすかったり、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけて、元気いっぱい過ごせるといいですね。

## 5月のイヤイヤ期

5月は、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、無気力（ぼーっとする、やる気がない等）などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出方法は…？

- ・ のんびりお風呂に入って、心と体の疲れをとる
- ・ たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・ 睡眠時間をしっかりとる
- ・ 3食しっかり食べる

園では、毎朝、お子さんの健康観察を行っています。ご家庭でも、いつもと様子が違うなど、気になることがありましたら、連絡帳等でお知らせください。



## 手足の爪はきれいかな？

子どもたちはさまざまな物に触れるため、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。汚れがたまると、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。

また、爪が長いと、どこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちで定期的に切ってきてくださいますようお願いいたします。

## 汗をかこう！

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。気温差が激しく、服装にも悩む季節ですね。エアコンなどを使いながら、熱中症に気をつけましょう。また、体温調節が難しい年齢なので、エアコンも冷やしすぎず、暖めすぎず、外気とあまり差がないように調整をして、夏に向けて暑さに少しずつ慣れていきましょう。

汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさん汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもができてやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。

