



ほけんだより 5月

令和6年 5月1日発行 なんぶこども園

5月の保健目標

戸外で元気に遊ぶ
薄着に慣れる



新年度がスタートして、あっという間に1ヵ月がたちました。

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しれません。体調管理に注意していきましょう。

子どもの生活リズムを大切に！！



朝

決まった時間に
起こしましょう

朝、自然に起きるのを待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、
起こす時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムがずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて
さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。



風

たくさん
遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお風寝できると生活リズムが乱れにくいです。

朝ごはんを
食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想です。



顔を洗って眠気も
洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、濡らしたタオルで顔を拭いてあげましょう。



夜

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がボカボカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。入浴から寝るまでの時間が短い時は、ぬるめのお風呂が良いでしょう。

9時ごろにはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビは消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



4月に園で見られた病気・感染症

- ・インフルエンザB
- ・胃腸炎
- ・溶連菌
- ・新型コロナウイルス感染症

健診結果のお知らせ

4/18 (木) の歯科健診では

95名中/77名の子(欠席4名・歯の生えていない子が1名)が虫歯ゼロでした！食べた後は歯みがきを忘れずにしましょうね！

4/23 (火) の内科健診では…

今回も肌が乾燥している子が多く見られました。軟膏塗布継続しましょう。また、風邪をひいている子どもも多く見られました。早目の受診をお願いします。

★目安を守って元気に登園しましょう★

熱

- ・前の日に37.5℃を超える熱が出ていない
- ・解熱剤を使ってから24時間たっている

嘔吐

- ・前日(24時間)に嘔吐がない
- ・食べたたり飲んだりしても吐かない

下痢

- ・前日(24時間)に、水のような便の出た回数が1回まで
- ・通常の食事を食べても下痢の回数が1日に2回程度

咳

- ・連続した咳が出ていない
- ・喘鳴や辛そうな呼吸をしていない

予防接種

について

園では予防接種後の登園は副反応を考慮し、控えて頂いております。

(詳しくは入園のしおり参照して下さい) ご協力宜しくお願い致します。