

5月 保健だより

2022年5月号
ひむろこだま保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいに過ごせるようにしましょう。



今月の目標

- 朝ごはんを食べましょう。
- 睡眠をしっかりとりましょう。

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、疲れが溜まり、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法は？

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



忘れ物はないですか？

外遊びが増えるこの季節。元気に遊んだ後は、手洗い・うがい、汗をかいたら着替えをします。子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、着替えなどの忘れ物をしないよう、登園前の確認をお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症の流行拡大が予想されます。引き続き、手洗い、うがい、換気に努め、人の多い場所は避けるようにしましょう。また発熱、体調不良の場合は、かかりつけ医に受診して下さいますようお願いいたします。

5月中に内科検診を予定しています。日にちが決定次第、お知らせしますが、新型コロナウイルス感染症の流行により、延期になることもあります。