



# 5月 ほけんだより

令和5年5月1日  
大津市立和邇保育園

## 《身体計測》

- 9日(火) ぶどう組
- 10日(水) めろん組
- 11日(木) ばなな組
- 12日(金) りんご組
- 12日(金) いちご組

爽やかな5月になりました。気温が上がってきて、外で元気に遊ぶと汗をかくようになりました。この時期は、朝と夜の気温の差が大きく、大人も子どもも体調を崩しやすくなります。健康観察をていねいにして、子どもさんの体調の変化にすみやかに対応していきたいと思います。

《保健室より》 先月は、鼻水・咳、下痢・嘔吐の症状が目立ちました。鼻水や咳の症状が長引くと、中耳炎をおこすことがありますので、早めの受診をお勧めします。お家で、下痢・嘔吐されたときには、必ず保育園にお伝えください。

## 《熱中症が増えています》

5月は体を動かすと気持ちのいい季節です。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意です。「熱中症は夏になるものでしょう？」そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。



## 【熱中症の予防のポイント】

- ・こまめな休憩と水分補給
- ・脱ぎ着しやすい服装
- ・屋外では帽子をかぶる
- ・軽い運動で暑さに慣れておく

## 《前期内科健診があります》

5月26日(金) 13時～ 全園児対象です。体のことで気になることがありましたら、職員にお伝えください。

## 《子どもさんの機嫌が悪い時、睡眠は足りていますか？》

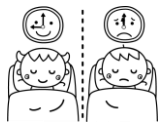
子どもたちの就寝時間が、遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長に悪い影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活をみなおしてみてください。

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。



### 睡眠不足だと…

- ・遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなり、食生活が乱れやすい。
- ・嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る。
- ・交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい。



## 《生活リズムを作る3つのポイント》

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

### ①早寝・早起き

成長ホルモンは睡眠中たくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。



### ②朝ごはん

朝食を食べることで体温が上がり、体を目覚めさせるスイッチとなり、1日のエネルギー源になります。脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。栄養のあるものを食べましょう。



### ③ウンチ

朝ごはんの後は、胃と腸が刺激されウンチがでやすくなります。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

## 《 6月 の乳幼児健診 (和邇すこやか相談所の場合) 》



予約方法は、インターネットまたは電話528-2748(平日9時～17時)です。  
5月1日(月)～健診日の1週間前まで予約可です。

健診	日程	対象者	会場
10か月	6月 7日(水) 午前	R4年 8月生まれ	和邇すこやか相談所
1歳9か月	6月29日(木) 午前	R3年 9月生まれ	和邇すこやか相談所
2歳6か月	6月 7日(水) 午後	R2年 12月生まれ	和邇すこやか相談所
3歳6か月	6月29日(木) 午後	R1年 12月生まれ	和邇すこやか相談所

《気になることがあるときは…！》

お子さんの様子で少しでも気になることがあるときは、ぜひ「具体的に」伝えてください。

○いつもと違うところは？

- ・朝、検温したら〇℃だった。
- ・いつもは〇〇だけど、今日は〇〇だった。など

○おうちでの様子は？

- ・朝から機嫌が悪く、登園をしぼっていた。
- ・いつもより強く叱ってしまい、落ち込んでいた。など

○連絡先は？

- ・当日、すぐに対応可能な連絡先（特に登録している緊急連絡先と違う場合は必ず伝えてください）。