

ほけんだより 5月号

令和6年5月30日
認定こども園
桜保育園

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。新しい生活がスタートして2か月、過ごしやすい季節になりましたが子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

生活リズムは **早起き** でリセット!

旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝させるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

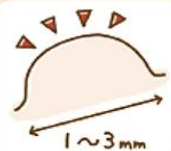


水いぼ

水いぼは、皮膚にウイルスが感染してできる小さいいぼです。特に治療しなくても、体に免疫がついて1年以内に自然に治まることがほとんどですが、中には2~3年かかることもあります。痛みやかゆみはありませんが、気になってかき壊すと、数が増えたり、とびひの原因になります。

「水いぼ」って?

つるんとしたいぼで、かいたりして破れると、中から白くドロっとしたものが出てきます。



水いぼがあるときは……

肌を傷つけない

皮膚が荒れたところから水いぼのウイルスが侵入します。皮膚は清潔にして、保湿ケアでよい状態をキープしましょう。かき壊さないよう、つまは短く切って。



増えるときは受診を

数が増える、大きなものができたときは、かかりつけ医に相談しましょう。水いぼをつまみ取る治療や液体窒素で凍結させる治療が行われることもあります。

肌と肌が触れ合うとうつることがあるので、水いぼがあるときは職員にお伝えください。



衣類のチェックをお願いします

髪
髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなものを

洋服
首回りや袖に余裕がある

暖かくなって外遊びの時間が長くなり、汗をかいて着替える回数が増えます。服がきついと脱いだり着たりしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣がえのときには、**サイズを確認**するようにお願いします。



脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットも。

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『ケガをしやすい特徴』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
- ・危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達は12歳ごろまでに完了すると言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。

園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたく思います。体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴を履かせるなどのご協力をお願い致します。

また、袖や裾だけが長い服は、腕や足の長さに合わせて縫って下さい。腕や裾まくりは引っかかってしまうこともあるので、園生活には不向きですのご遠慮下さい。

服が
大きすぎま
せんか



靴のサイズは
合って
いますか

