



5月 保健だより



2024年 さんいく保育園清澄白河

さわやかな風が吹く、心地よい季節です。新年度がスタートして1ヶ月、子どもたちは新しい環境に慣れてきましたが、疲れも出やすい時期です。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

こどもの5月病について

新しい環境にも慣れて毎日元気に過ごしている反面、頑張りすぎてストレスを感じている場合もあります。長い連休に入ること、張りつめていた緊張が途切れて、連休明けに体調が不安定になるお子さまもいます。

こんな症状は
ありませんか？



- *いつもより元気がなく、表情が暗い。
- *不機嫌になりやすく、イライラしている。
- *それまで好きだった遊びやおもちゃに興味を示さない。
- *保育園に行きたがらない。保育園の話をしたがらない。
- *夜なかなか寝られない。朝にぐずったり、起きられない。
- *食欲がなく、ご飯を食べたがらない。
- *頭痛やめまい、腹痛などの症状が出る。 など

そのような時は



- ① 「あまりがんばらなくていいよ」と声をかけてあげましょう
頑張り過ぎてしまう子どもに起こりやすいです。新しい環境に少しずつ慣れていくつもりで、焦らずゆっくり過ごしましょう。
- ② 休みの日は体を動かして一緒に遊びましょう
外で体を動かし汗をかくことで、ストレス発散にもなります。
- ③ お子さまのお話をたくさん聞いてあげましょう
お子さまのお話をさげざらないように、共感や肯定の相槌を！
- ④ スキンシップをたくさんとり、がんばったことを褒めましょう
こまめにスキンシップをとることで、お子さまのちょっとした変化にも気づきやすく、お子さまの安心感にもつながります。
- ⑤ バランスの取れた食事と十分な睡眠を心がけましょう
ストレス解消にはビタミンやカルシウムがおすすめです。



手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防につながります。外遊びやトイレの後、食事の前にしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな
★手洗い

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかり泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先・爪の間を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

★手洗いのポイント★



30秒程度かけ、隅々まで丁寧に洗いましょう。3歳までは援助や見守りを！

★つめはきれいかな★



子どもたちは様々なものに触れるため、つめの中に汚れが入りやすいです。つめが長いと欠けたり、どこかにひっかけたり、お友だちを傷つけてしまうこともあります。つめは1週間に一度チェックして、深づめにならない程度に短くカットし、角はやすりで丸く整えてあげましょう。

★今月の予定★



- *0歳児健診：5月8日(水) 9時半～
- *全園児歯科検診：5月15日(水) 8時45分～
- *身体測定(頭囲・胸囲も)：ひよこ組 21日(火) あひる組 16日(木)
うさぎ組 20日(月) ひつじ組 14日(火)
ろば組 17日(金) はと組 23日(木)