

ほけんだより



爽やかな風にも新緑の木々が揺れ、色とりどりの花が咲き乱れ、初夏真っ盛りの過ごしやすい季節となりました。4月に入園した子ども達にもようやく笑顔が見られるようになり、園庭から元気に遊ぶ楽しそうな声が聞こえてきます。

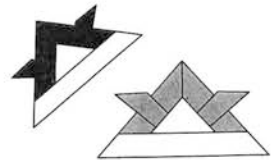
5月5日は、こどもの日。端午の節句や菖蒲の節句とも呼ばれています。兜や五月人形を飾り、鯉のぼりをあげ、ちまきや柏餅を食べてお祝いをします。端午(たんご)の「端」には、最初や始めという意味があり、「端午」は「最初の午(うま)の日」という意味。中国の古い暦では、十二支の寅(とら)から1月が始まります。午の月は5月。午の月の最初の午の日は、5と5という奇数が重なる強い陰をなす日として恐れられ、邪気を払う為の行事が行われていました。それが、お祝いの節句へと変化したと言われています。昔も今も子どもの健康と幸せを願う気持ちは同じなのですね。

これから子ども達も楽しみにしているGWが始まります。最大10連休とも言われ、様々な予定を立てているご家庭も多いと思います。大型連休中はどうしても生活リズムが崩れやすくなります。出来るだけ早寝・早起きを心掛けると共に、子どものペースに合わせ、無理のないスケジュールを心掛けましょう。また、事故やケガには十分ご注意ください。



感染症情報

RS ウイルス感染症 2名



※4月第2～3週にかけて、激しい咳・鼻水を主症状とし、発熱を伴う事もある風邪が幼児クラスを中心に広がりました。現在は落ち着き、みんな元気に登園しています。都内でも、RS ウイルス感染症の報告者数が上昇傾向にあり、今後注意が必要です。

※虫刺されが増えてくる時期になりました。外遊び前にはりす組以上は

『KINCHO お肌の虫よけプレシャワーDF ファミリーユース』を1回/日使用し

ひよこ組は『手作りのアロマスプレー』をこまめに使用します。

虫に刺されてしまい腫れや痒みが強い場合、あか組以上は『ムヒS』を

ひよこ組・りす組は『ムヒ・ベビーb』を塗布します。りす・ひよこ組は誤嚥防止の為

虫よけシールの使用はお控え下さい。上記の商品が肌に合わない、皮膚科から処方薬をもらっている、等といった場合はご相談ください。



「行きたくない」登園しぶりにどうする？

入園・進級から1カ月。連休を境に緊張の糸が切れ、突然「行きたくない」と泣いて登園を拒否するお子さんもいるかもしれません。そんな時は、できるだけお子さんの気持ちに寄り添ってあげてください。



共感しながら話を聞く

苦手な活動や友だちなど、原因があるのかもしれませんが。落ち着いて話を聞き、否定しないようにしましょう。

どうしたいかを聞く

「お昼まではがんばれる？」
「おばあちゃんの家に行く？」
など、選択肢を示して自分で選んでもらうことも大切です。

園で配慮できることもあるかもしれません。困った時はご相談ください。



が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。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るのです。

熱中症予防のポイント

- 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



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

Let's うんち チェック!

うんちは健康状態がわかる体からの大切なお“便”り。たまにはじっくり観察してみましょう。



理想のうんち

形	バナナ
色	黄色、黄褐色
におい	少ない
硬さ	練り歯みがき

うんちは食事や運動、ストレスの影響を大きく受けます。“理想のうんち”じゃなかった人は、次のポイントを意識しましょう。

- 食物繊維を取り入れた栄養バランスの良い食事
- 規則正しい生活リズム
- 適度な運動
- 悩みを抱え込まない



※細菌検査及び健康診断へのご協力、ありがとうございました。結果は、うえぶさくらのアプリにてお知らせしていますので、ご確認をお願いします。

令和6年5月1日



目の基保育園