



# ほけんだより 5月

入園、進級から1か月がたちました。子どもたちは新しいクラスや園での生活に慣れてきた頃ですが、心身ともにちょっと不安定になったり、がんばっているぶん疲れも出て体調を崩しやすくなる時期です。睡眠、休息をしっかりと、体調管理に気をつけましょう。

## 5月19日(水) 尿検査提出日です

5月18日(火)に検査容器をお渡ししますので、提出日の朝19日(水)に採尿して提出してください。詳しくは検査容器と一緒にお渡しするお手紙をご覧ください。

## 歯科検診の結果について

4月の歯科検診の結果、虫歯が多い子どもさんと全く虫歯がない子どもさんの差が激しいとの指摘をうけました。虫歯の原因になりやすいのは、糖質の量よりも接種頻度です。口の中に糖質が留まる時間が長いほど虫歯になるリスクは高まります。虫歯の多いお子さんは日ごろからアメやソフトキャンディー・ガムなど日常的に摂取していないか、食生活やおやつとの与え方など、見通してみましょう。

## ～転んでも手が出ない子どもが増えていきます～

転んだ時、とっさに手が出ず、顔や歯をケガする子どもさんが増えていきます。原因のひとつとして赤ちゃんの頃のハイハイ不足があげられています。赤ちゃんの頃にあまりハイハイをしないと両腕の筋肉が鍛えられなかったりする場合があるようです。お家時間が長くなった今、歩けるようになったお子さんもハイハイ競争をしたり、ハイハイで階段を登ったりして、遊び間隔でハイハイの動きを取り入れてみてはどうでしょうか。

## 最重要 定期予防接種は必ず受けてください

予防接種は子どもたちを感染症から守るために非常に効果の高い手段のひとつです。園はたくさん子どもたちがともに過ごす集団生活の場です。子どもたちを感染症から守り、健康に過ごすためにも定期の予防接種は必ず受けていただきますようお願いいたします。予防接種を受ける時期を母子手帳等で確認していただき、気候の良いこの時期に受けるようにしましょう。また、予防接種を受けられましたら、連絡ノートに記入し担任までお知らせください。(※集団生活では接種が前提となります。接種されていないお子さんにはこちらから声をかけさせていただきます。)

## つめを切って清潔に

つめが伸びていると、つめと指の間にはば菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意！切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



## 生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



## 朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

## 朝、家で排便をしてみてください

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



先月、園ではRSウイルスやアデノウイルスでお休みされる子どもさんが増えました。熱がでると体力が奪われて体は一時的に弱った状態になります。そのため、また別の感染症にかかったり、治ったと思っても症状がぶりかえしたりします。コロナ禍でもありますので、熱や咳などでお休み、早退した場合は一日は自宅で様子を見ていただき、熱があがらないことを確認してから登園していただきますようお願いいたします。