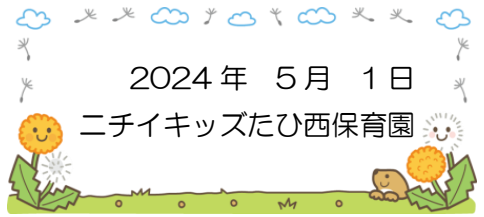




ほけんだより 5月号



2024年 5月 1日

ニチキッズたひ西保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。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。

登園前の体調チェックをお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 嘔吐や下痢はしていませんか？
- 食欲はありますか？
- 機嫌はよいですか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



★健康状態がいつもと違う時は、登園を控え早めに病院受診しましょう。

爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

※たひ西保育園では毎週月曜日は『爪チェックの日』です

5月病

四月に入園でガラリと環境が変わったり、、、という事が子どもにとって大きなストレスとなります。そんな時にゴールデンウィークを迎え一気に緊張が緩み、五月病のきっかけとなることが多いといわれています。

気になったら症状を以下のチェックシートで確認してみてください。

「幼児」：①登園したがらない。②いやいやが増える。③朝、起きたがらない。④出来ていた事をしなくなる。⑤何かと甘えてくる。

いかがでしたか？当てはまる項目が多い場合は、お子さんからのSOSがあるかもしれません。

「対処法」：①甘えさせてあげる。②出来ない事を怒らない。③スキンシップをよく取る。④笑顔で接する。

まずはたっぷり甘えさせてあげましょう。出来ていたことが出来なくなったり、やらなくなってしまった場合は、その事を怒らず再度ゆっくり教えてあげてください。そしてスキンシップをよく取り、お母さんが笑顔をたくさん見せてあげましょう。そうする事でお子さんも安心し、リラックスできます。

