



# ほけんだより5月号



## 富士吉田市立病院保育所にじいろ

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。

### 内科健診について

20日 15:30~

今年度初めての内科健診です。  
参加できるよう調整をお願い  
致します。



### 手洗いについて



手洗いはウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。遊んだ後、トイレの後や食事前などには必ず手を洗う習慣をつけましょう。



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。

## 5月病

四月に入園、進級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も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登園したからない。②いやいやが増える。③朝、起きたからない。  
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。

そうすることでお子さんも安心し、リラックスできます。