



5月のほけんだより

2026年5月
ニチイキッズ
一宮南保育園

新年度が始まり1ヶ月が経ち、子どもたちも元気いっぱい遊ぶ姿が見られています。
少しずつ日中の暑さも増してくるので体調管理をし、水分補給もしっかり行っていきたいと思います。

手洗い

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

きれいな 手の洗い方	 腕をまくりをし、水道水で手を濡らします	 石けんをしっかり泡立てます	 手のひら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、爪の中を洗います	 手首を洗います	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます

5月のイヤイヤ期

5月は4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする。無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



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、伸びていると欠けてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので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、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的な切ってくださいようお願いいたします。