



2025年4月30日
ニチイキッズ六郷保育園

まぶしい緑が美しく過ごしやすい季節になりました。新しい生活がスタートして1ヵ月。これから外遊びの機会が増えるので、思いきり遊べるよう、体調に気をつけて過ごしていきましょう。

汗について



子どもは大人以上に体を動かすのでよく汗をかきます。そして、大人と同じ数だけある汗腺が大量の汗によって詰まると、あせもができます。涼しい洋服を着る、汗を拭く、汗をかいたらシャワーを浴びるなどが予防につながります。園でも気をつけていますので、ご家庭でも着替えの準備などのご協力をお願いします。

気を付けたい感染症

流行性耳下腺炎 (おたふく風邪)

最大の特徴は耳下腺しかりんがはれてくること。発熱はあったりなかったりしますが、何しろ口を開けると痛いので、食べにくくなります。かかっても軽症なら問題ありませんが、無菌性髄膜炎や難聴、脳炎など多くの合併症があり、重症化することも。任意ですがワクチン接種で予防することができます。

熟睡するために



バランスの良い食事を取り、日中は活発に体を動かすことが良い睡眠を促します。最近は室内あそびで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝30分前にはテレビを消して部屋を暗くしましょう。

子どもの
けが!

体を動かしやすい服装で防ぎましょう

小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特性があります。

- 頭が重く、体のバランスが悪い
- 夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- 危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達には12歳ごろ

ろまでに完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたいと思います。体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴はき（足の大きさより5mm~1cm 余裕がある）をはかせるなどのご協力をお願いします。

服が
大きすぎま
せんか



靴のサイズは
合っ
て
いますか

