

ほけんだより 5月号

新年度がスタートして一ヶ月が経ち、子どもたちは環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、規則正しい生活をして、生活リズムを崩さないようにしましょう。

食中毒にご注意ください！

暖かくなり湿度や気温が上がってくると食中毒が心配ですね。食中毒は細菌などに汚染された食品や水、食器、手指、調理器具などから感染します。

予防には、手洗いや食品、食器の取扱いに気を付ける（生ものはよく加熱する等）ことが大切です。



3原則		
つけない	ふやさない	やっつける
●手洗い・手袋の着用 ●器具を使い分ける ●清潔な調理器具を使用する 肉や魚介類は専用の容器に入れましょう！	●低温で保存する ●詰め込みすぎない(7割程度) 冷蔵庫 10℃以下 冷凍室 -15℃以下 作ったら早めに食べましょう！	●中心部まで十分加熱 ●器具の消毒 85～90℃ 90秒間以上 消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です！

子どもも5月病！？

子どもたちも新しい生活に慣れてきた頃ですが、大人が思っている以上に頑張りすぎてストレスを感じていたり、連休明けにまた気持ちが不安定になったりするお子さんもいます。

普段泣かない子が泣く・目をパチパチさせる・今まででできたことが「できない」「やって」など何かと理由を付けて困らせたり、元気が無かったり・・・

子どものちょっとしたサインに「わがまま?!」というようにとらえてしまうことも多く、大人が見逃しやすい傾向にあります。

子どもも毎日、集団生活の中で色々なことに挑戦し頑張っています。その頑張りを認め、たくさん褒めたり、いっぱい抱きしめたりすることで満足し、次に頑張れるエネルギーを作り出すことができます。

子どもたちが心身共に安定して過ごせるように、ほんの数分?! 大好きなお父さん・お母さんからの愛情をたっぷり注いでみませんか？

多分、どんな薬より効果てきめんですよ！



熟睡するために

バランスの良い食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近は、室内遊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う悪循環にもなっています。

少なくとも就寝時間の30分前

にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには、小さな明かりを点けておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程度）に気を付けることも大切です。



爪はきれいかな？

子どもたちは様々なものに触れるため、爪（つめ）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。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になるので、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引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いただくようお願いいたします。