



スマイルだより

5月号



令和3年5月1日  
病児・病後児保育所スマイル  
0551-23-4507

カーネーションがお花屋さんがたくさん並んで、5月になったと感じる方もいるかもしれません。今年は桜の開花も驚くほど速くて、次々とふじやつつじが追いかけて行きます。こんな時は思いっきり新緑の空気を吸い込んで、さわやかな季節のおとずれをじっくり楽しみたいですね。

昨年のスマイルの様子を思い出してみました。おたよりには緊急事態宣言の事、マスク不足で、手作りマスクを作った様子がかかれていました。暗中模索の時期が過ぎ、今は新しい生活様式がすっかりスタンダードになりました。ワクチン接種も順次始まっています。もう少し、力を合わせて頑張っていきましょう。

### 水分補給のおはなし

### 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



乳幼児の体は70%~80%が水分です。その分失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要です。



#### いつ飲むの？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴の前後など、汗をかく前とあとがよいですね。

#### 何を飲むの？

白湯や麦茶、電解質の補給には経口補水液がよいです。

糖分の多いジュースや消化に時間のかかる牛乳、高い硬度のミネラルウォーターは適しません。



スマイル ほっとニュース

病気の間、少しでも安心して楽しく過ごせるようスマイルに新しい手作り玩具が増えました。



上手にお花をとれるかな？



くいしんぼうのねずみさん。  
おむすび、いくつたべるの？



みんな、どこまでお散歩に行くの？