



ほけんだより 5月号

令和3年5月1日
Kids Land まほろば

看護師：久保

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。子ども達は新しい環境にも慣れて友だちと元気に遊ぶ姿が見られます。さて、5月5日は「子どもの日」で「端午の節句」とも言われ、子ども達が大きくたくましく育ってくれる事を願い成長をお祝いする日です。また、こいのぼりには子ども達が元気に育ち将来、立派に活躍してくれる様にと願いが込められているそうです。季節の変わり目でお子様の体調はもちろんの事、気持ちが不安定になる事もありますので、ご家族と連携を取りながら対応していきたいと思ひます。



子ども達の様子

4月は鼻水・咳などの風邪症状が見られるお子さんがいました。
また体調不良でお休みのお子さんが6名いました。

水分補給について

・子どもの体は大人に比べて水分の占める割合が多いにも関わらず脱水症を起こしやすい特徴があります。それは体温を調整する能力が未熟であり尿や汗によって体重に対して多くの水分を失ってしまう為です。

★自由に水分補給が出来る環境を整えきちんと実行させることが大切！

※園では4~5回水分補給を行っています。

朝晩はまだまだ寒いですが、日中は気温が高く暑かったり紫外線が強かったりするので、ご家庭でもお休みの日はこまめな水分補給をしましょう。

～飲ませるタイミング～

起床時・運動の前後、入浴前後など汗をかく前後に飲ませるとよいでしょう。

睡眠について

睡眠が大切な理由

睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き病気や怪我をした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また「寝る子は育つ」と言われるように、「十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時~2時の間は成長ホルモンがたくさん分泌される」と言われています。



睡眠が足りないと・・・

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌など生活のリズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと免疫力の低下、病気にかかりやすくなります。

内科検診

5月7日(金)は内科検診を行います。

調べる内容は…?

- ・やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ・心臓、呼吸音は正常に聞こえるか
- ・骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気にかかっているか

●前日にご家庭でしてきてほしいこと●

- ・お風呂で体をきれいにしてお風呂を清潔にしてください。
- ・髪の毛の長いお子さまは結んでお風呂に入ってください。

歯科検診

5月19日(水)に行きます。



歯科検診では次の項目を調べます。

- ・歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- ・虫歯はないか
- ・歯垢が付いていないか
- ・歯肉が腫れていないか

検診の日、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。