



ほけんだより 5月号

令和4年5月2日
Kids Landまほろば

看護師



暑い日が続き、園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。子ども達は新しい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。これから外遊びやお散歩の機会が増えるので思いっきり遊べるよう子どもの健康を見守って行きますね。また、連休によって生活リズムが乱れがちになってしまうので、生活リズムを整えて行けると良いですね。

子ども達の様子

4月は鼻水・咳などの風邪や感染症でお休みのお子さんが数名いました。

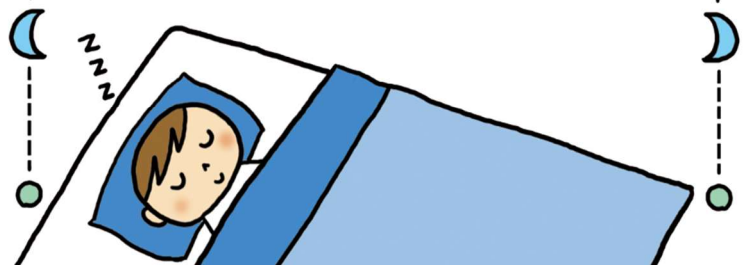
爪かみ、指しゃぶり

爪かみや指しゃぶりは不安や緊張を、自分なりの形で処理するためにとる行動と言われています。無理にやめさせると、今度は自分の髪を抜くなど、別の行動をとることもあるので注意しましょう。子どもが1歳を過ぎても指をしゃぶる場合でも、だいたい3歳頃までには自然と治ります。成長とともに自然に治ることが多いため、見守って行きましょう。



■ 熟睡するために ■

バランスのよい食事を取り、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、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りを付けておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気を付けることも大切です。



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。

～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。
- ・親子で触れ合うスキンシップを大切にす。



朝起きてから登園まで

朝起きてから登園までは、慌ただしい時間帯です。その間のやるべきことや時間の流れを「次は何をするのかな?」「時計の針が〇に来たら〇〇しようね」など声かけしながら、できた事を褒めたり、コミュニケーションを取りながら一緒に準備出来るといいですね。

また、朝子どもの様子に「あれ?いつもと違う?」と感じたら、連絡帳に状況の記入をお願い致します。例えば、寝起きがいつもより悪い、食欲がない、いつもよりトイレが長い、機嫌が悪い、元気がない...といった様子があれば体温を測って記録しておく、園でも気を付けて様子を見ることが出来ます。