



5月のほけんだより



ながらこども園
令和6年4月30日
発行

新年度がはじまって約1か月が経ちました。新しい環境に戸惑いもあったかと思いますが、少しずつ自分のペースでこども園での生活を楽しめるようになってきたころかと思いますが、連休を楽しく過ごし、心も体もゆっくりと休ませて、また元気な笑顔に会えるのを待っていますね。

看護師 萩原 あずさ

大型連休中の注意点

○連休中の病気やケガについて

お子さんの急な体調変化に備えて、連休中のかかりつけの診療日や休日当番医を確認しておきましょう。また、夜間に具合が悪くなった場合は、こども急病電話相談（19時～翌8時 #8000）を活用しましょう。

連休中に病気や大きなケガをした場合は、登園時にお知らせください。

身体測定日

4歳～5歳児 5/13(月)

3歳児 5/14(火)

0歳～2歳児 5/15(水)

当日はパンツ(オムツ)と肌着を着て測定します。
髪は頭の上には結ばないようお願いします。



春先の風邪

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、風邪を引いてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

風邪かな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける



風邪以外にも、季節の変わり目は、咳や鼻水が出るなど、体調が不安になることがあります。安静にして過ごしましょう。

5月は園外保育があります

5歳児：5/17(金)

4歳児：5/31(金)

○前日は夜更かしせず、早めに寝ましょう。

○当日は朝ごはんをしっかり食べ、トイレを済ませましょう。

○バス酔いしやすい場合は酔い止めを内服しましょう。

○履きなれた靴を履きましょう。

みんなで楽しく
すごしましょうね♪



つめを清潔に

つめが伸びていると、つめの間に汚れがたまり、手を洗っただけではなかなか落ちず不衛生になりがちです。

また、手が当たっただけでお友だちをひっかいてしまったり、つめが欠けたりして危険です。

つめは、こまめに切りましょう。

ただし、深づめには要注意。切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

