



ほけんだより 5月号

令和8年4月30日

池上わかばこども園



気持ちのよい季節になりました。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。新年度が始まって、あっという間に1か月が経ちました。子どもたちは4月からの緊張が緩み、疲れも出やすい時期になってきましたので、みんなが元気に過ごせるようにご家庭と連携をとりながら、子どもたちの様子に気を配っていききたいと思います。

新年度、こんなサインに 注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないよう注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

風邪とは…?

・風邪はウイルス感染であり根本的治療はなく、自分の持っている免疫の力で自然に治ると言われています。免疫を高めるためには、十分な睡眠と安静・適度な栄養と水分補給を行うのが一番の治療薬です。

・お風呂後は気道が加湿されて鼻水や痰がきれいやすくなるのでお風呂後にお鼻を吸ってあげると効果的です。風邪薬はあくまで対処療法であり、咳をすることで、鼻水や痰に閉じ込めたばい菌を体外に出すために必要な防衛反応です。いつもと違う変な症状を伴っていたり、夜中眠れていない・発熱しているときは病院受診を考えましょう。



検診のお知らせ

- 内科検診：5月21日（予備日28日）
- 歯科検診：5月14日（0～3歳）
- 視力検診：5月15日（4・5歳児）
- 体重測定は毎月測定します。
- 身長測定は4・9・2月に測定します。
- ※過ごしやすい季節になりましたが、体調を崩しやすくなる季節でもあります。
- 発熱・嘔吐・下痢などの症状がでたときは無理をせずにお家でゆっくりと休養してください。

睡眠・安静

大事
栄養と水分補給

