

ほけんだより 5月号

新渡戸文化学園
保健室 坂口・小島

5月になりました。園の子ども達は、少しずつ新しい環境に慣れ、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。そして、5月はゴールデンウィーク！家族で旅行やお出かけなどのイベントを計画されている方も多いかと思いますが、しかし、家族で楽しい時間を過ごした分、生活リズムが乱れてしまったり、心身共に疲労が出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないように気をつけていきましょう。

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活が大切です。特に5月は新学期の疲れが一番出やすい時期でもあります。生活リズムを整えるポイントは3つ。毎日出来ているか確認してみましょう。

早起きをしよう

朝決まった時間に起きて、朝日を浴びましょう。朝日を浴びる事で、体内時計が整います。また、日中身体をしっかり動かすことで、自然と夜早く眠る事が出来ます。



朝ご飯を食べよう

朝ご飯を食べる事で、脳が目覚めます。また、よく噛んで食べる事で、脳が活発に動き、やる気や集中力も高まります。



トイレに行こう

朝ご飯を食べたら、トイレに行く習慣を作りましょう。朝ご飯を食べると、腸が刺激され、排便には絶好のチャンスです。出なくてもトイレに座るだけでもしてみましょう



5月のイヤイヤ期

5月は、新学期からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない・起きれない・食欲がない・イライラや急に泣き出したりなどのいつもと違う様子が見られる事があります。あまりひどくなると、登園するのを嫌がったりする事もあります。

このような症状が見られたら・・・

- ・おうちでのんびりする時間を作りましょう
- ・お子さんとゆっくりお風呂に入って心や身体の疲れを取りましょう。
- ・たくさん身体を動かしてあそびましょう
- ・3食しっかり食べましょう

- ★お子さんの気持ちに寄り添い、丁寧に話を聞いてあげましょう（否定しないのがポイント！）
- ★お子さんがどうしたいか確認しましょう。どこまでなら出来るか選択肢を与えるのもOK。



健康診断を行います！

・5月7日（火）眼科・耳鼻科健診

・5月8日（水）内科・歯科健診

※健診当日は、髪が目や耳にかからないよう髪をまとめてきてください。

歯科健診当日は、歯みがきをしてから登園をお願い致します。

5月14日（火）尿検査（年少～）

採尿方法などは、後日お知らせ致します。

この日の提出が難しい場合、5月29日（水）の予備日に提出をお願い致します。

