



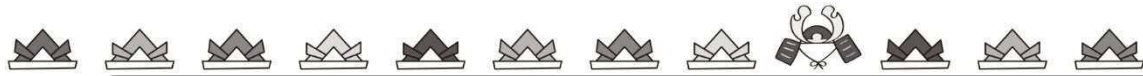
ほけんだより

2024年 5月 りすのき保育園 No.2

新年度から1か月が経ち、保育園での生活にも慣れてきたことと思います。一方で、この時期に疲れもピークに達し、体調を崩す事もあります。ゆっくりと身体を休める日を意識してつくることは、楽しく園生活を過ごすことにもつながります。長いお休みになりますが、気を付けてお過ごしください。

今月の予定

からだの話	8日(水)	幼児クラス(歯の話)
身体測定	15日(水)	乳児クラス・16日(木) 幼児クラス
乳児健康診断	28日(火)	15:00頃~ 大池先生に診ていただきます。



春の健康診断について

5月は乳児、6月は幼児の健康診断を行います。

運動器検診は、四肢の骨や関節などの運動器の疾患・異常を診ていただきます。

配布した用紙に記入を済ませ、ご提出ください。(5/9頃配布予定)

気になることや、園医にお聞きしたいことがありましたら、お申し出ください。



気になることがあるときは…!

お子さんの様子で少しでも気になることがあるときは、ぜひ「具体的に」伝えてください。

いつもと違うところは?

- 朝、検温したら〇℃だった
- いつもは〇〇だけど、今日は〇〇だった

おうちでの様子は?

- 朝から機嫌がわるく、登園をしがぶっていた
- いつもより強く叱ってしまい、落ち込んでいた

連絡先は?

- 当日、すぐに対応可能な連絡先

特に登録している緊急連絡先と

違う場合は必ず伝えてください



少しずつですが、RSウイルスの罹患者が市内や近隣市で増えてきています。

症状は主に発熱・咳などです。RSウイルスは大人になるまで何度も感染しながら免疫を獲得していきませんが、乳幼児で感染する場合、特に初めて感染するときは肺炎など重症化することがありますので十分な注意が必要です。風邪の症状と似ていることもありますので、ご自身で判断せず早目に医療機関に相談や受診をしてください。

またこの時期、体調不良を訴えるお子さんも増えていきます。ちょうど疲れが出る頃なので、無理せずお過ごしください。お仕事の時間帯や働き方が変わった保護者の方もいらっしゃると思います。よく食べ、よく寝て、できるだけストレスをためないように過ごしたいですね。お困りのことがある時は、どうぞ遠慮なく声をかけてください。



季節の変わり目



体調を崩しやすいので、気を付けましょう。

- 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 服装で調節できるように、半袖・長袖の服両方を用意しましょう。
- 汗を沢山かくので、皮膚を清潔にしましょう。

◎保育園では、水分補給や室温・湿度などに注意して、過ごしています。体調に心配がある時はできるだけ、おうちで様子をみるようにしましょう。

寒暖差の激しい時期 お子さんの服選びのポイント

昼間は暖かくても、朝晩はまだ肌寒い時期。お子さんを登園させる時、何を着せればいいのか悩む方も多いのではないのでしょうか。この時期は、素材も意識して服を選ぶのがポイントです。

下着

汗をかくため、吸水性に優れた綿素材が◎。肌触りも柔らかく、刺激に敏感な子どもの皮膚を傷つけません。



アウター

ポリエステル・アクリルなど肌寒い朝は、風を通しにくく体温を逃がさない化学繊維の素材がおすすめ。脱ぎ着しやすい前開きのものや、伸縮性のあるものを選びましょう。



1日に必要な水分量について

子どもは汗をかきやすく大人よりも水分が出ていきやすいため、大人以上に必要です。

1kgあたり・新生児 50~120ml、乳児 120~150ml、幼児 90~100ml、大人 50ml

例えば、9kgのお子さんは1日約1~1.35ℓの水分が必要です。少量でも、こまめに飲むようにしましょう。遊びに夢中にな

っていると忘れてしまうので、定期的に声をかけて水分補給をしましょう。「喉が渇いた」という時は、すでに体内の水分不足のサインです。寝汗も多いので寝る前

・朝起きた時にコップ一杯のお茶かお水を飲みましょう。

声をかけるタイミングは、起床後・登園前・帰宅後・入浴前後・寝る前などです。保育園では、登園時・外遊び前後・食事後・お昼寝後・おやつ後・夕方など、飲みたい時にいつでも飲めるように用意してあります。

暑さ対策 通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む

暑さ注意報

日差しがきつ、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

~乳児園庭に蚊が始めました~

園では、散歩や戸外で活動する時は、安心な成分の《虫よけスプレー》をつけています。園舎内でも、蚊対策をしていますが刺されてしまうこともあります。刺されてしまった時は、すぐに石鹸で洗い、△ヒヤレスタミンをつけています。ご家庭によっては、虫よけスプレーや薬の使用を控えてほしいということもあるかと思っておりますので、遠慮なくお申し出ください。また、蚊に刺されると、ひどく腫れてしまうお子さんは、露出の少ない服装に替えて外に出るようにしていますので、ご用意をお願いいたします。気を付けていても、刺されてしまうことがあります。ご家庭で薬を塗るなど、対応をお願いいたします。

今月も元気に過ごせますように☆彡