



# 5月 保健だよ!

令和5年5月1日  
竜王西保育園

## 身体測定を毎月行います

- ◎当日は脱ぎ着しやすい服装でお願いします。
- ◎脱いだ服が迷子にならないよう、必ず名前を記入していただくようお願いします。
- ◎当日お休みの場合は、後日測定します。

こいのぼりが気持ちよさそうに泳ぐ、さわやかな季節になりました。  
 新しいお友達が増え、進級して環境が変わったことで、少々疲れたかな?という  
 お子さんもいるかもしれませんね。ご家庭と連携をとりながらお子さまの様子を  
 注意しながら見守っていきたいと思っています。  
 気になることがありましたら、いつでもお声掛けください。

## 4月の保健状況

4月は、環境の変化からか、発熱、鼻水、下痢などの風邪症状でお休みするお友達が数名いました。また、半ばごろから、嘔吐、下痢でお休みするお友達がいたので、感染性の胃腸炎に注意しましょう。

## 発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、一時的に弱った状態に。熱が下がってから、24時間の発熱がなく、食欲がもどってからの登園をお願いします。  
 解熱剤を使用しての登園は、ご遠慮ください。  
 また、風邪症状にて薬を自宅で内服して登園する場合は、担任に伝えてください。



## 5月10日(水曜日)

## 内科検診を行います

園医の竜王みついくリニック、副院長 三井弓子先生の診察です。  
 特に気になる事がある場合は、事前に担任へお知らせください。  
 この日にお休みした場合は、用紙を渡しますので、後日『竜王みついくリニック』を受診してください。

## 8手洗い・うがいを習慣にしましょう

外から帰ったら、石けん(液体ソープ)での手洗いと、うがいをすることを、習慣にしましょう。習慣にすることで、風邪予防につながります。  
 保育園でも、食事の前、外から帰った時、トイレの後に手を洗うことを習慣にしています。

## 早寝のためにできること

- 1 まずは早起きから**  
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠るので、布団に入りやすくなりますよ。
- 2 朝の光でスタート!**  
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- 3 日中にしっかりあそび**  
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- 4 午睡は15時半までに**  
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- 5 お風呂はぬるめに**  
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- 6 入眠前の習慣づけを**  
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

