



ほけんだより 5月号



春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ◇ のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ◇ たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ◇ 睡眠時間をしっかりとる
- ◇ 3食しっかり食べる



5月 31 日は世界禁煙デー

～子どもたちがタバコの害に

さらされないために～

タバコは吸うけれども、子どものいない部屋で吸う、ベランダや屋外に出て吸うといった保護者の方もいるかもしれません。



しかし、タバコの残留成分は、衣服や頭髮、呼気などに残ってしまいます。洗濯物などのそばで、タバコを吸うと喫煙によって発生したタール成分や臭いが衣類などの表面に付着します。こうした残留成分に、子どもたちはさらされてしまうのです。

ぜひ、子どもたちの健康のためにもタバコの煙のない環境を与えてあげてください。

健康診断のお知らせ

5月 27 日(水) 10:00～

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあれば、お知らせください。

当日はできるだけお休みがないようにお願いいたします。

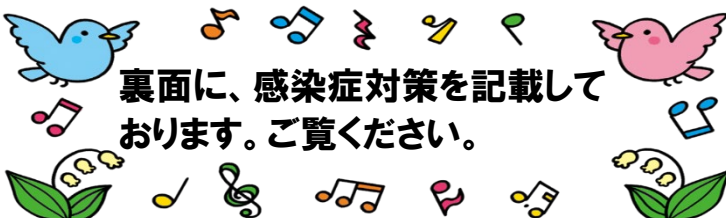


かぜの後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態になります。熱が下がってもすぐ登園せず、最低でも1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。子どもが登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。

感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。

裏面に、感染症対策を記載しております。ご覧ください。



手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。
外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり
手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな 手の洗い方



うがい

かぜのばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、
体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。
外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。
水の外、お茶のうがいもお勧めです。



口に水を含ませ、
ぶくぶくうがいをし、水を吐き
出します。



口に水を含み、
そのまま顔を
天井に向けます。



「ガラガラ」と
音を立ててうが
いをします。



口の中の水を
吐き出します。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —



外出控え 密集回避 密接回避



密室回避 換気 咳エチケット 手洗い