



ほけんだより 5月号

令和8年5月1日
つくばさくら保育園
看護師 芹田

新年度がスタートしてあっという間に1カ月が経過しました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てきている頃かもしれません。早寝・早起きに心掛け、睡眠を十分にとって体調に気をつけていきたいところです。

早起きのコツは「起きたら日の光を浴びること。」そうすることで体内時計をリセットすることができます。そして、早起きをすれば夜は自然と眠くなります。規則正しいリズム作りが大切です。

ところで、アリ、チョウ、ダンゴムシ・・・、子どもたちが夢中になる小さな虫や花がいっぱいのこの季節は汗をかきやすい時季でもあります。外遊びの後は十分な水分補給に努めましょう。

また、朝食は必ずとる様に心掛けましょう。早起きをして朝食をとり、日中しっかり遊ぶことはエネルギーとしてだけでなく、成長を促すためにも不可欠な要素です。早寝・早起き・朝ごはんに努め、外遊びにぴったりの今を有効に使いましょう。

園長

(4月の欠席者情報)

溶連菌感染症 (A群溶血性レンサ球菌) 4名、発熱、腹痛、中耳炎
による欠席がみられました。



R7年度感染症罹患数

インフルエンザA型	17名
インフルエンザB型	3名
アデノウイルス	6名
流行性角結膜炎	4名
A群溶血性レンサ球菌	11名
感染性胃腸炎	4名
(胃腸炎)	8名
リンゴ病	3名
コロナ	2名
突発性発疹	1名
ヘルパンギーナ	1名
RSウイルス	1名
手足口病	1名

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、疲れがたまり、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、外出や登園をいやがるようになります。

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



子どものけが！

体を動かしやすい服装で防ぎましょう

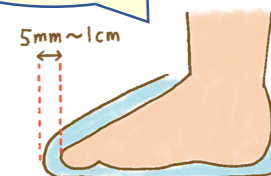
小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特性があります。

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険なことが予測できない



一方で、子どもの運動神経の発達は12歳ごろまでに完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさんつくっていききたいと思います。体を動かしやすい服装で登園する。サイズの合った靴(足の大きさより、5cm~1cm余裕がある)をはかせるなどのご協力をお願いします。

靴のサイズは合っていますか？



ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では・・・

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では・・・

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質も違います。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

端午の節句に菖蒲湯に入りませんか？菖蒲は邪気払いの象徴とされています。菖蒲の香りのリラックス効果や、漢方における血行促進作用によって肩こり、腰痛解消に役立つといわれています。肌の弱い方は手浴、足浴をしてみてくださいはいかがですか？

ほっと一息

