



# ほけん дайり

2023年5月号

新年度が始まってはや1ヶ月、新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。

この時期は1日の気温差が大きく、大人も子どもも、心や身体に疲れが出たりと、体調を崩しやすい時期です。

規則正しい生活を心がけ、しっかり休息を取ることで体調管理を行なっていきましょう。

ご家庭と連携を取りながら、お子様の様子にも気を配っていきたいと思います。



## ☆清潔に過ごしましょう☆

気温の上昇とともに、汗をかきやすい季節となってきました。子どもは大人の3倍汗をかくとされています。

日中の気温の変化や活動量に合わせて、園では適宜、服装の調整をします。替えの肌着や、調節できるように長袖・半袖の洋服を数枚ご用意いただき、着替え用にお持たせ下さい。

また、手足の爪は短く整え、前髪は目に入らないようにしましょう。

よだれが出るお子さんは、替えのスタイを数枚お持たせください。

朝は登園前に、顔を濡れたガーゼで拭いてあげましょう。

## 水分補給

人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出ず、体温が上がってしまいます。

こまめな水分補給を心がけ、今の時期に、暑さに慣れ、適度な運動でしっかりと汗をかくことで、夏の熱中症対策にもなります。

nurseryにお持ちいただく、飲み物は、お茶かお水でお願いいたします。おやつ時間のジュースや水分補給のイオン水などは水筒とは別にお持ちください。

## 検診のお知らせ

定期保育(緊急一時預かり)のお子様は

5月18日(木)10時30分から内科検診があります。

着脱しやすい洋服で登園してください。

※6月には歯科検診も予定しております。

対象のご家庭には別紙にてお知らせいたします。

## 気になるときは伝えてください…

お子様の様子で気になることがありましたら、下記のような視点で、具体的に伝えて頂けると、保育園での対応の参考になります。

●どこが気になるのか…。

いつもの状態がどうで、それと今の状態が、どう違うのか。

夜の様子、直近様子など。

●家庭での対応

ケガをした時の状況、その後の処置。

病気時の様子、経過。

現在の様子。

●園での過ごし方。

外遊びは控えてほしい。

お薬を飲ませてほしい、塗ってほしい…など。

ご家庭での、睡眠の状態や、食事の様子など…。

※ご要望に沿えない場合もありますので、その時はご相談させていただきます