ほけんだより
5月号

令和５年５月８日
南水元いろは保育園
看護師　　丹 羽

５月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて、生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意してください。

朝起きてから登園まで

朝起きてから登園までは、慌ただしい時間帯ですね。その間のやるべきことや時間の流れを、絵や文字で表すと、子どもが自分で考えて行動しやすくなります。例えば「①７時に起きる　②顔を洗う　③着替える　④朝ご飯を食べる　⑤歯をみがく　⑥登園する」といった順序の絵を壁に貼り、一つ終えるごとに「次は何をするのかな？」と次の動きを一緒に考え、一人で行動できるようになるまで、声をかけながら見守りましょう。

朝、子どもの様子に「あれ？　いつもと違う？」と感じたら…例えば、寝起きがいつもより悪い、食欲がない、いつもよりトイレが長い、機嫌が悪い、元気がない…といった様子があれば、連絡帳へ本人の状況の記載して頂き、登園の際に職員へお伝え頂けると、助かります。

今月の予定

17日（水）15：20～ 健康診断（園内）
全園児対象です。

24日（水）身体測定

当園で園外活動の際の虫よけ対策として、＜天使のスキンベープミスト＞を使用します。成分：イカリジン１５％赤ちゃんにも使用できる、優しい成分です。使用希望されない場合は、担任までお知らせください。

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