



長いゴールデンウィークが終わりました。

お休みは、ご家族一緒にお出かけやのんびりと過ごしたことでしょう。これまでにない長いお休みを家族と過ごせた子どもたち。スキンシップもたっぷりとれたおかげで、笑顔いっぱい、元気いっぱい、保育所の生活に戻ってきてくれました。生活リズムを整え、梅雨の季節も元気にのりきりしましょう。

今月は、尿・ぎょう虫検査があります。お手数ですがご協力、よろしくお願いします。

## ギョウ虫を予防する

ギョウ虫はおしりの穴の周りに付く虫。ギョウ虫がいると、おしりがかゆがったり、夜泣きをしたり、落ち着きがなくなったりします。家族同士でうつるので、身の回りを清潔にして、家族全員で予防を心がけることが大切です。

### 予防6か条

- 1 起きたら手を洗う
- 2 パンツは毎日、シーツはこまめに取り替える
- 3 毎日お風呂で体を洗う
- 4 つめは短く切る
- 5 布団を干して日光消毒する
- 6 寝室の床は、掃除機をこまめにかけて清潔に



## 睡眠

### 睡眠が大切な理由

「人生の 1/3 は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



睡眠が足りないと…



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

### 眠れない時は…

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

## 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



## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかに引っかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的な切ったださるようをお願いいたします。