



5月 ほけんだより

令和6年5月1日 西保育所

新年度がスタートし、1ヶ月が過ぎました。子ども達は、新しい環境にも少しずつ慣れてきたころですが、体や心に疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。気温の変化や体調管理に気をつけ、元気に過ごせるようにしましょう。

GWは、ご家族で楽しく過ごされると思います。体調面や怪我などに気をつけて良い思い出をつくってくださいね。また、ニュースでは10年に一度のレベル高温予想になっているので、熱中症対策にも気をつけていきましょう。



水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児は更にその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。



Q&A



●いつのませればいいの？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がいいの？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

はしかと風しんは 予防接種が効果的！

はしかと風しんは、乳幼児がかかりやすい感染症。

集団感染することも多く、抵抗力が弱い0,1,2歳児は、体力を奪われるのでとてもつらい病気です。予防接種で防ぐことができるので、1歳を過ぎたらすぐ、はしかと風しんの混合ワクチン(MR)の接種をお勧めします。

摂取当日に体調が悪いと受けられないので、接種日前は疲れないようにするなど、体調管理をこころがけましょう。



朝ごはんはなぜ大事？

朝ごはんが大切とよく言われますが、なぜだか知っていますか？実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!!

朝、きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる!!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



爪はきれいかな？



子ども達は様々な物に触れるため、爪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さてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷付けてしまうことにもなりかねません。お家では定期的に切ってくださいるようにお願いします。

蒸し暑い季節になってきました。虫たちも活発になる季節です。保育所ではアロマオイルを使って虫除けスプレーを作り、使用しています。

(肌ではなく、服に吹きかけます)

成分: 無水エタノール、水、アロマオイル (ユーカリ、シトロネラ、レモングラス)

※個人的に使用したいものがある場合は、担任までお知らせください。

