



ほけんだより

伊江村立東保育所 令和7年5月1日(木)



新年度がスタートしてあっという間に1ヵ月が経ちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れ、少しずつ自分のペースで生活を楽しめるようになってきています。一方、疲れが出てくるころでもありますので、体調管理に注意して過ごしていきましょう。

連休は家族で出かける機会も増えると思います。安全に気をつけて楽しい思い出が作れるといいですね(*^-^*)

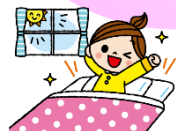


生活リズムを整えましょう！

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時までに寝るようにし、朝は7時までに起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんでしっかり食べましょう。

朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるようにしましょう。



水ぼうそう

村内において、水ぼうそうが増えつつあります。保育所でも数名の子がかかっています。体に発疹などの症状が見られる場合は早めの受診をお願いします。

※学校感染症に指定された病気なので、医師の許可を得てから(治療証明書や登園証明書など)の登所となりますのでご注意ください。

下痢

子どもは胃腸が弱いのでよく下痢になります。新年度の疲れや、クーラーの使用、冷たい食べ物のとりすぎなども下痢の原因となります。下痢の時はおかゆやうどん、野菜スープなど消化の良い物を食べるようにし、生野菜や脂っこい食べ物、消化の悪い物は避けましょう。

つめを切って清潔に

つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また、どこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷つけてしまったりすることになりかねません。子どものつめは薄く、ちょっぴりひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。1週間に一度チェックしてこまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意！切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



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
- ・危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達には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

成長にかかせません。保育所でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたいと思います。体を動かしやすい服装で登所する。サイズの合った靴(足の大きさより5mm~1cm余裕がある)をはかせるなどのご協力をお願いします。

服が
大きすぎ
ませんか



靴のサイズは
合っ
て
いますか

