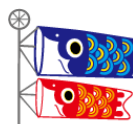




ほけんだより

令和8年5月号
明照保育園



さわやかな風が心地よい季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたころですが、疲れが出やすい時期でもあります。体調の変化に気を付けながら、元気に過ごしていきましょう。

【園医さんのご紹介】

今年1年間、健康診断をはじめとした健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生です。

<内科> 市川先生 (市川医院)
<歯科> 山本先生 (山本歯科)



【内科健診について】

毎日の園生活が元気で健康に過ごせるように、心身の発育や成長などを園医の市川先生に診ていただきます。

◆ 内科健診

日時：5月13日(水) はな組・ゆき組
そら組
日時：5月20日(水) つき組・ほし組
あか組



☆おうちでお願いしたいこと

- ★前日はお風呂に入って体を清潔にし、当日の朝は歯みがきをしっかりとしましょう。
- ★園医の先生に相談したい事がある場合は、事前に担任までお知らせください。

【5月に多い体調不良】

- ・かぜ症状(気温差による体調不良)・朝の体調チェック(発熱・咳・鼻水など)
 - ・胃腸炎・・・食欲・便は緩くないか?
 - ・とびひ(皮膚トラブル)・・・防刺されなど、皮膚を掻き壊さないよう早めの対応を!
- 汗ばむ日も増えてきます。清潔を保ち、衣服の調整をこまめに行っていきましょう。

※熱中症に気を付けましょう。・まだ体が熱さに慣れていないため5月でも熱中症になることがあります。

- ・こまめな水分補給
- ・帽子の着用
- ・通気性の良い服装

☆爪はきれいかな？



子どもたちは様々なものに触れるため、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。汚れがたまり炎症を起こし、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ひっかけてしまったり、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。

おうちで定期的に切ってくださいようお願いします。



★爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1度程度です。お風呂上りの爪が柔らかいときが切りやすいのですが、切りすぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう

カウンセラーだより ～“5月病” どうしよう?～

こんにちは! 暑く成ったり肌寒くなったりと不思議な天気が続きますね。こんな時には体調が崩れやすいですが、体の調子がすぐれないと心の調子も落ちていきます。“病は気から”という言葉の通り、心理学では「心身相関」という心と体の密接な関係が重視されています。5月のこの時期はひと昔前には「五月病(今の大学生にはあまり伝わらずショックでした)」と呼ばれていた症状(無気力・不安・抑うつなど)が出やすい時期です。メンタルの不調が体調不良につながることもあれば、体調を崩してからメンタル面が落ちていく場合もあるかもしれません。どちらのパターンでも自分の不調に早めに気づいて、この負の連らを断ち切るようなケアをすることが大切です。五月病に有効な特効薬はおそらくありませんが、日々の生活の中に少しでも「ゆとり」を増やしていくことは有効であると考えられます。朝起きた時に少しストレッチをしてみる、仕事終わりにコーヒーで一服してみる、おやつにいつもよりちょっと良いチョコを食べてみる、お風呂でいつもより1曲多く歌ってみる、などなど日常の中に少しでも「ゆとり」を入れていくことで、大人も子どもも体と心をほぐすきっかけになるかもしれませんね。(保育カウンセラー・中島たかひろ)

【おわりに】

長いお休みの後は、生活リズムが乱れやすくなります。「はやおき・はやねカレンダー」を活用&朝食をしっかり摂取・ご家族みんなで心がけ、元気いっぱい過ごしていきましょう!