

# 5月のほけんだより

新しい生活が始まり1ヶ月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気を付けて過ごしていきましょう。また、気持ちのよい季節になり、運動をするにはとてもよい時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いきましょう。

5月のほけん目標  
・生活リズムを整える  
・戸外で元気に遊ぶ

## 子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0~1か月で16~20時間、6か月で13~14時間、1~3歳で11~12時間。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

### 夜 寝る時間を決めましょう。

大人のリズムに子供を合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

眠れない時は・・・ **R5.05**  
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んでみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。



### 朝 余裕をもって起こしましょう。

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかりと食べる時間を持てるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。慌てず、せかさずに済むよう、余裕を持って早めに起こすのがおすすめです。



## こんなうんちは心配です

うんちは健康のバロメーターです。毎日、うんちの状態を確認してみてください。要注意なうんちは「白」「赤」「黒」のうんちです。病気の可能性があるため、受診をお勧めします。

<b>白</b>	酸っぱいにおいがしたり、白っぽい水のようなうんちが出るときは、ウイルス性胃腸炎の疑いがあります。
<b>赤</b>	真っ赤な血や、大量の血が混じっているうんちは、腸の病気や急性胃腸炎の可能性がります。
<b>黒</b>	黒っぽい便が何度か続くときは、胃や十二指腸など、消化器管の上の方で出血している可能性があります。

## 集団健康検診

5月16日(火) 13:00~



日ごろ気づきにくい病気を発見したり、子供の健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことや気になることがあれば、お知らせください。

調べる内容は・・・？

- ・やせすぎ、太りすぎはないか
- ・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気にかかっていないか



前日はお風呂に入り清潔にしましょう。髪の毛の長いお子さまは結んできましょう。