



5月のほけんだより

令和6年4月30日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

新年度がスタートして、あっという間に1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れがでてくるころかもしれません。特に連休明けは疲れが出やすい時期です。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深くみていきましょう。

生活リズムを整えて、 元気に過ごそう！



- 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

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。



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、せかさず済むよう、余裕を持って早めに起こすのがおすすめです。



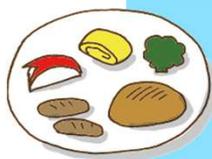
顔を洗って眠気も 洗い流しましょう

水の刺激で、シャキッと目が覚めます。赤ちゃんは、濡らしたタオルで顔を拭いてあげましょう



朝ごはんを食べましょう

元気に一日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食(エネルギー源)タンパク質、野菜のバランスがとれているのが理想です。



昼 たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。

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。



吐いた！ 嘔吐時のケア、知っていますか？

- ①吐いたものを口から取り除く
濡らしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。
- ②安静にして、様子を見る
安静にして、様子を見ます。寝かせる場合は、履いたものが喉につまらないよう、横向きに寝かせましょう。
- ③1時間以上してからスプーンで水分を摂る。
履いた直後に水分を摂ると、又吐いてしまうことがあります。様子を見て、顔色が良くなり、吐き気が治まってからにしましょう。



集団健康検診

5月14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もとても大切です。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。