



ほけんだより 5月



中妻子供の家保育園 保健室
令和4年 5月6日 発行

新学期が始まって1カ月が経ちました。新しい環境の変化によって、子ども達は体調を崩すことが多くなります。睡眠・食事・運動のリズムを整えることで、子どもたちが規則正しい生活が送れるようにしていきたいと思えます。

～ 小児にもおこる5月病 ～

5月病の原因としては、新しい環境の中で頑張ろうとする気持ちが強く、焦りになり様々な症状となる場合があるようです。例えば、①朝起きれない ②お腹や足の痛みの訴えなどです。今までできたことを「できない」「やって」など理由をつけて困らせたり、泣いたり、元気がなかったり、大人から「わがまま!」「だらだらとやるきがない?」というように捉えられてしまい見逃しやす傾向にあります。子どもたちは毎日、新しいクラス、クラスメイトとの集団行動に慣れようと一生懸命頑張っています。たくさん褒めて、いっぱい抱きしめてあげてください。パパ、ママの愛情が子ども達のがんばるエネルギーの源です。



予防接種 ～接種で免疫をつくる～

子どもたちは予防接種を受けることで、重症になる病気が軽症軽症で済むこともあります。園は、子ども達が共に過ごす集団生活の場ですので、予防接種はとても重要なものです。適した年齢に接種を受けることが子ども達のためになります。母子手帳や釜石市からの案内を参考に、予防接種のスケジュールを立て、計画的に受けるようにしましょう。又、予防接種を受けましたら、連絡ノートに記入して担任までお知らせ下さい。



手洗いの5つのタイミング

- ① 外出から帰った時
 - ② トイレの後
 - ③ 咳をしたり、鼻かみした後
 - ④ 共有の物を触った時
 - ⑤ 食事の前
- 毎日の感染症対策に、まだ気が抜けません。今後も皆さんと一緒に感染拡大予防に努めていきたいと思えます。



おしらせ

- 保健行事予定●
- ～毎月の身体測定～
- 5月10日(火)
- ～内科検診～
- 5月12日(木)

