

保健だより

5月

新年度が始まり1ヶ月が過ぎ、新しい環境にも慣れ、保育園生活を楽しんでいる様子が見られます。しかし、今までの緊張や疲れが出て来たり、連休で生活リズムが乱れ、体調が崩れやすくなります。本調子でない時は、休養が必要です。週末は無理のない計画をたてましょう。



0歳児健診

毎月園医が来園します。4月23日全園児健診の日にお休みされた方は、27日に健診を行いません。気になる事がありましたら、確認いたしますので声をお掛け下さい。



★ なかなか寝てくれない・・・「寝かし」の5ポイント

- ① 前日に遅く寝ても、早起きしましょう
- ② 昼間にたっぷり体を動かしましょう
- ③ 昼寝の時間が夕方にならずに済むようにしましょう
- ④ 寝る直前の熱いお風呂は止めましょう。(体温があがってしまい眠気がなくなってしまうため、寝る直前はぬるま湯が良いでしょう)
- ⑤ 入眠の儀式(絵本を読んだり、子守唄を歌うなど)

テレビを消して静かにし、部屋の照明も暗くして眠くなる環境を作ってあげましょう。

爪について

子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、爪が伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落とさきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



お風呂上がりの爪は柔らかく整えやすいです。ただ、深爪になりやすいので注意が必要です。