

すがすがしい風が吹き、若葉の美しい季節となりました。春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。また、新しい環境で頑張っている子ども達の疲れも出る頃です。早寝・早起き等規則正しい生活を送り、体調を整えましょう。

熱中症が出始める時期です

5月は暑さに体が慣れていないため、熱中症に注意が必要です

こんな日は注意

- ①日差しが強い
- ②風が弱い
- ③湿度が高い



①帽子をかぶりましょう

直射日光にあたらないように、外出時は帽子をかぶる

②水分をとりましょう

のどが渴いたと思う前に、こまめに水分補給をする

③調節できる服装で過ごしましょう

天気予報をチェックして、調節できる服を選ぶ

気をつけましょう



○虫刺され

体温が高く、活発な子どもは二酸化炭素を多く出すので、蚊に刺されやすいです。屋外で遊ぶ場合には、虫よけスプレーを使い、皮膚の露出を少なくするなど、予防をしましょう。蚊に刺されたら、すぐに冷たい濡れタオルや保冷剤で冷やすと、かゆみが和らぎます。虫刺され用の薬を塗り、赤みや腫れをおさえます。

○マダニに注意

キャンプなど、山や草むらでの野外活動の際は、マダニに咬まれる危険性があります。長袖・長ズボン・手袋などを着用し、肌の露出を少なくする、マダニが嫌う成分のある虫よけスプレーを使い、マダニに咬まれないように注意してください。

子どもも五月病！？

子ども達も新しい生活に慣れてきた頃ですが、大人が思っている以上に頑張りすぎてストレスを感じていたり、連休明けに気持ちが不安定になったりするお子さんも中にはいます。

普段泣かない子が泣く・目をパチパチさせる・今までできていたことが「できない」「やって」など何かと理由を付けて困らせたり、元気がなかったり・・・。

子どものちょっとしたサインに「わがママ!？」というようにとらえてしまうことも多く、大人が見逃しやすい傾向にあります。

子どもも毎日、集団生活の中で、色々なことに挑戦し、頑張っています。その頑張りを認め、たくさん褒めたり、いっぱい抱きしめたりすることで満足し、次に頑張れるエネルギーを作り出すことができます。子ども達が心身ともに安定して過ごせるように、大好きなお父さん・お母さんからの愛情をたっぷり注いでみてください。

多分、どんな薬より効果テキメンですよ！



爪伸びてませんか？

爪が伸びていると、自分やお友達に傷を付けることがあります。集団生活で楽しく遊ぶためにも、1週間に1回は確認して、伸びていたら切るようお願いいたします。

深爪には注意してください。

【5月・6月の予定】

5月24日：内科検診（全ての組）

園医：はなこどもクリニック 平井先生

6月29日：歯科検診

園医：こうやま歯科こども歯科 香山先生