



ほけんだより

令和7年5月1日発行

両国・なかよし保育園

看護師

新年度がスタートして、あっという間に1ヵ月が経ちました。子どもたちは新しい環境に慣れ、少し疲れが出てくる頃かもしれません。特に連休明けは疲れや気持ちの不安定の状態になりやすい時期です。気をつけて見ていきます。

5月の保健行事

0歳児健診：5月8日（木）14:30～

全園児歯科検診：5月29日（木）10:00～

しっかり歯を磨いてから登園をしてください。登園のご協力をお願いします。

4月の感染症

伝染性紅斑（りんご病）

溶連菌感染症

ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、**睡眠は体と脳を大きく成長させる時間**。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌

され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

つめは短く、角はやすりで削って

子どものつめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に、1歳代では、かみつきやひっかきなどのトラブルが多く見られます。**つめは1週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。



暑持ちよく過ごす

服の
ポイント

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がしばしばあります。寒いと風邪をひきそうで心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症のリスクがたかまります。

園には、重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意してください。

