



# ほけんだより 5月

令和4年5月  
白鳥保育園  
看護師

新しい生活がスタートして1か月、緊張したり、泣いていた子どもたちにも笑顔が見られるようになりました。新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

## 早起き・早寝・朝ご飯で元気にスタート！！

1日を元気にスタートさせるためには、早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。生活リズムをつくるために、まず早起きからスタートしてみましょう。

日中は、十分に体を動かして、お風呂に入って早めに寝るようにします。生活リズムが確立するように親子で一緒にチャレンジしてみてください。



## 子どももおとなもつろう！リラックスタイム

春は、子どももおとなも環境が変化し、慣れるまでストレスを感じることが多いものです。その疲れが出てくる時期が5月です。そのような時は、親子でリラックスタイムをつくることを心がけてはいかがでしょうか？親子でゆっくりお風呂に入る、早めに布団に入って、好きな絵本を読み聞かせるなど、ホッとできるひと時をつくってみてください。



4月の感染症 溶連菌感染症…3名  
水ぼうそう…1名      コロナウイルス…5名

### 登園前の健康チェック

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないか確認しましょう♪

#### 目

- ・目やにが増えた
- ・目が赤い
- ・涙目になっている

#### 耳

- ・耳をさわる
- ・耳だれがでる

#### 鼻

- ・鼻水や鼻づまりがある

#### 皮膚

- ・ぶつぶつができている
- ・水ぶくれ、膿がでている
- ・赤みやはれがある

#### おしっこ・うんち

- ・回数や状態(色やかたさ)、におい(酸っぱい匂いは消化不良)がいつもと違う



目に見える症状がなくても「いつもより機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など気づいたことがあれば、登園時職員へお知らせください。



5月から分園担当の看護師が交代になります。