



# ほけんだより

## 5月号

令和8年度  
浜岡幼保園  
担当 石川

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、からだや心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

生活リズムを崩さないよう注意して、遊んだ後、トイレの後、食事やおやつ前の手洗いを忘れずに！

### 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

**かぜかな？と思ったら**

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

### 鼻水が長引くのは病気のサイン!?

<p>鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！</p>	<p>かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている</p> <p>→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い</p>
<p>鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る</p> <p>→急性中耳炎の疑い</p>	<p>いつも目やにや鼻水が出ている</p> <p>→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い</p>

## 健康診断のお知らせ

27日(水)10時30分より 全園児

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにも大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。

## リズムよく手洗いしよう

手洗いは、いろいろな病気やばい菌からじぶんたちを守ります。先月、4・5歳児さんに手洗い指導をおこない、楽しい音楽に合わせて、手洗いをしました。『あわあわ手洗いのうた』に合わせて毎日の楽しい習慣に。リズムよく手洗いすることで、自然に身についていきます。誰かのまねをしたがる2~3歳児には、大人がわかりやすく手本を見せながら、いっしょに洗います。上手にできると自信をもつ4~5歳児は、隣で見守ってたくさんほめてあげましょう。

### しかたをおぼえよう!

じょうずなてあらいの

- 1 あねがい**のポーズ  
てのひらをあわせてすりすり。まずはいちばんひろいところからあらいよう。
- 2 かめ**のポーズ  
あやこのかめのようにてをかせねよう。てのこうもわすれずにね。
- 3 おやま**のポーズ  
ゆびとゆびをはさんであやまをつくらせよう。ゆびのあいだもあらいよう。
- 4 おおかみ**のポーズ  
あやまのようにつめをたててごしごし。かかれたばい菌をあらいよう!
- 5 バイク**のポーズ  
バイクのうんてんみたいにあやゆびをぎゅっぎゅっ! ぐんにはいりやすいゆびからよくあらいよう。
- 6 つかまえり**のポーズ  
てくびをにぎってぐりぐり。あやかきをしたときはてくびがよごれやすいよ。

● お知らせ ●

26日(火)は、3・4・5歳児さんの検尿検査を行います。登園前の朝、採取をお願いします!

## 発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いたします。