



ほけんだより

5月号



SKETCH
HOIKUEN

発行日 令和7年5月1日

スケッチ保育園

5月が始まりました。多くのお子さま達は新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意してください。

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻やのどの付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。



鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽いかむように習慣付けましょう。強いかむと、耳を痛めてしまったり、炎症が酷くなったりすることがあります。水分をこまめに取り部屋の湿度を調整しましょう。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめにふいてあげたり、鼻水吸引器などで吸い取ってあげましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると鼻の下が赤くただれてくるのでその場合は軟膏などで保護してあげましょう。

爪はきれいかな？



お子さま達は様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、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ことがあるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまったりすることにもなりかねません。おうちで定期的に切ってください。

早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとさすったり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなるがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、お子さま達の好きな音楽をかけるのもよいでしょう。