



# 5月 ほけんだより

令和4年5月

さざなみっこ保育園  
看護師 謝敷亜季沙

新年度が始まって1カ月が経ちました。新しいクラスやお友達にも少しずつ慣れ、元気に楽しそうに遊ぶ姿がられるようになりました。

5月は身体に疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、休息をはかりながら、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

また、感染予防対策を引き続き意識して、楽しい連休を過ごしたいですね。

## お知らせ

6月1日(水)、6月2日(木)

尿・ぎょう虫検査があります。

どちらかの日にちに必ず提出をお願いします。

提出日当日は、10時頃には、医療機関の方が回収に来ますので、登園時に必ず保育士へ手渡しして下さい。

※検査容器の配布は  
5月30日頃を予定  
しています。



## ねんねトレーニング

早寝・早起きの習慣付けは大切です。子どもが寝る時間になったら、就寝前の雰囲気をつくり、子どもが寝付けないうちは、体を優しくトントンしたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促すと良いでしょう。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、朝すっきりと起きることができますよ。



## つめを切って 清潔に



つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また、子どもたちのやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。

ただし、深づめには、要注意です！切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



## 便秘解消は朝が勝負！

便秘を解消するには、朝の過ごし方がとても大切です。まずは朝ごはんをしっかり食べること。朝ごはんといっしょにきのこや野菜がたっぷり入った具だくさんの汁物を食べると朝の腸が活発になりますよ。また、汁物には、千切り大根や干しいたけなどを入れると効果倍増になりますよ。さらに朝ゆっくりトイレに入る時間を作ることも大切です。まずは、便が出なくても、トイレに座る習慣づくりから試してみるのもいいですね。