

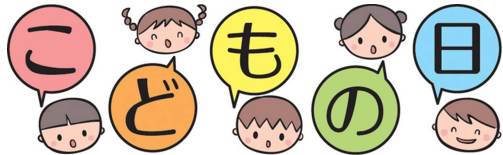


5月

ほけんだより

筑後保育所
令和8年
5月1日発行

5月は新しい環境に慣れた頃の疲れが出やすい時期です。ゴールデンウィーク目前、子どもたちに無理のない計画を立てましょう。また、新しい環境と気温の変化に身体が慣れるように、家庭での食事・睡眠・運動（遊び）などの生活習慣を整え、元気に過ごしましょう。



「こどもの日」は「端午の節句」にあたり、男女問わずすべての子どもの健やかな成長と健康、幸福を願う日です。」

大人から子どもへの感謝、そして子どもたちの将来を願う気持ちが込められています。お子さんの成長をうれしく思います。

肌のトラブルの予防

春の日差しによる紫外線量は、夏と同じレベルに急速に増強する季節です。紫外線で容易に炎症を起こします。

子どもの紫外線による肌へのトラブル対策をしましょう。

- ・ケア（日焼け止め）：赤ちゃん用の低刺激性を選びましょう。
- ・服装：帽子、長袖（薄手の衣類）で覆う。
- ・紫外線の強い時間帯：午前10時～午後3時です。外出時は気をつけましょう。

日焼けした後のケアは以下の通りです。

- ・冷やす：ほてりがある時は濡れタオルや保冷剤（布で覆う）で冷やしましょう。
- ・洗浄：低刺激のソープで日焼け止めを落としましょう。
- ・保湿しましょう。
- ・水分補給：こまめに補給しましょう。

熱中症対策もしましょう。

春の風邪に注意

症状は、のどの痛み、咳、鼻水、だるさなどです。主な対策と予防法は、服装の調整、生活リズム、衛生管理、ストレスケアです。

服装：着脱しやすい衣類を選択し、こまめに体温調整しましょう。

生活リズム：質の良い睡眠と栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

衛生管理：手洗い・うがいを徹底しましょう。

ストレスケア：リラックスタイムを作りましょう。早めの休息が大切です。

〈 手洗いの方法 〉

さあ、みんなで手をあらおう!!

