



# ほけんだより



緑丘保育園

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね

## 4月の病欠欠席状況

熱…5日/3人 昨日熱…3日/3人 咳・鼻水…7日/4人 体調不良…1日/1人  
下痢…2日/1人 嘔吐…1日/1人 胃腸炎…2日/1人 大事を取って…3日/2人  
喘息…2日/2人 クループ症候群…3日/1人 PFAPA 疑い…5日/1人

## おねしょのはなし

日中はトイレに行けるのに、おねしょをしてしまう…。そんな相談がちらほらあります。成長するにつれて自然に治りますが、気になるときはこんな対策を。

- △ 寝る直前にトイレをすませる。
- △ 水分は日中にたくさんとり、夕方以降は控えめにする。
- △ のどが渇いてしまうので、塩分のとりすぎに気をつける。
- △ 夜中に排尿するくせがつくので、トイレに起こすのはNG。



大切なのは「子どもを叱らない」こと。反対におねしょをしなかったときにほめてあげてくださいね。



が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

**これからの予定**・乳児クラス:6月1日に全園児健診① 毎年、この時期に予防接種状況の個別アンケートを行っております。全体の予防接種状況把握のために、ご協力をお願いします。(全園児対象)