

## 忘れ物はないですか？

外遊びが増えるこの季節。元気に遊んだ後は、手洗い・うがい、汗をかいたら着替えをします。子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、ハンカチ、着替え、ハンドタオル、コップなどの忘れ物をしないよう、登園前の確認をお願いいたします。

週明けは帽子の忘れ物も多くなっていますので、準備をお願いします。

また、暑くなると靴の中も蒸れてしまいます。汚れも落ちにくいので、靴はこまめに洗って下さい。

靴を洗わないと、足のにおいが取れませんので、よろしくをお願いします。

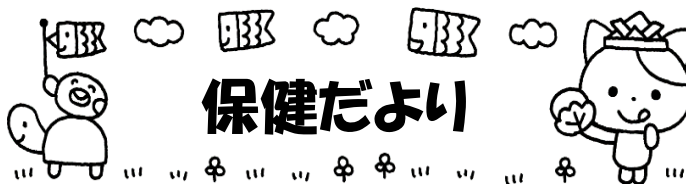


## 健康チェック

保育園では毎月、月初めに身体測定をします。結果はシール帳や育児日記に記録していきます。

たんぼぼ、ひまわりぐみは登園時とお昼寝後に検温を行い、乳児の突然の発熱には素早く対応するよう心がけています。お忙しいと思いますが、お家の方でも朝の検温、記入をお願いします。

また、健康面で何か気になることがありましたら連絡ノート等を使ってお知らせください。



## 保健だよ

令和3年度 5月号

若葉保育園

## 水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。



### 乳児への水分補給



首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができるようになったら、スプーンを使って、白湯などを少しずつ与えてみましょう。



## 歯科検診を受けました

保育園では1年に2回検診があります。1回目はすでに4月に終了しています。結果については育児日記、シール帳後方に貼っています。治療が必要な方は早めに受診しましょう。

### ●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

### ●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

### ●何を飲ませればよい？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。



## ぐっすり眠るためには？



よい睡眠のために次のようなことに気をつけましょう。

- ①昼間は元気に活動し、脳や体を十分に使います。
  - ②寝る前のお風呂は、お湯の温度をぬるめにし（熱いお湯の時は夕飯前がよいようです）。
  - ③寝る前はテレビやスマートフォン（スマホ）などを見ないようにします（これらの光は脳を覚醒<sup>かくせい</sup>させてしまうため、注意が必要です）。
  - ④明日の洋服や制服などを用意する、絵本を読んでもらうなど、眠る前の儀式を決めて継続して行います。これをするとうれしく眠れると子どもが思えることが大切です。
- そして、朝目覚めた時は朝の光を浴びましょう。