



ほけんだより 5月号

2026年5月7日
さんいく保育園有明
看護師

5月が始まりました。多くの子どもたち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、連休明けは疲れが出やすい時期です。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深く見ていきましょう。

🌱 連休明けのころとからだ

連休明けは、生活リズムや環境の変化により、心と体に疲れが出やすくなります。

△こんな様子が見られます

- ・朝は元気でも、午後になると疲れが出る
- ・食欲にムラがある
- ・甘えが増える・登園しづり
- ・なんとなく元気がない

これらは環境に慣れようと頑張っているサインでもあります

🏠 ご家庭でできること

- ・できるだけゆったり過ごす時間をつくる
- ・早めの就寝で疲れをリセット
- ・スキンシップや声掛けで安心を



💧 あせも・汗トラブル

気温が上がり始める5月は、汗による肌トラブルが増えてきます。

起こりやすい場所

- ・首回り
- ・わきの下
- ・ひじ・ひざの内側
- ・おむつまわり

症状のでやすい場所



📌 予防とケア

- ・汗をかいたら優しく拭きとる
- ・着替えで肌の清潔を保つ
- ・通気性のよい衣類を選ぶ
- ・入浴時泡で優しく洗い、汗や汚れをしっかり落とす

👉 汗をためないことがポイントです
ご家庭でケアをしてもよくなる時や
かゆみ強い時は医療機関を受診しましょう



☀️ 熱中症予防

外遊びや活動量が増え、気づかないうちに水分不足になりやすい時期です。脱水や熱中症に注意しましょう。

△こんなサインに注意

- ・口の中が渴いている
- ・なんとなく元気がない
- ・おしっこの回数が少ない、おしっこの色が濃い

💡 ポイント

- ・のどが渴く前にこまめに水分をとる
- ・遊びの前後に水分補給をする
- ・汗をかいた後は特に意識をする



👉 水やお茶でこまめな水分補給が基本です

★お願い

- ・気管支拡張テープを貼付して登園する際は、テープに日付と氏名を記入してください。また、登園の朝に「貼用薬確認書」の記入をお願いします。
- ・毎月コドモンのアンケートにて、前月の予防接種の確認をしています。アンケートの回答をお願いします。また、予防接種の翌日の登園時に、予防接種をしたことをお伝えください。



5月の予定

★幼児クラス保健教育「手洗い」

★0歳児健診 5/26(火)

6月の予定

★全園児内科健診 6/2(火) 9:00~9:30

当日は8:50までの登園にご協力ください。
お子さまの体調や健康に関する事で気になることがありましたら、担任までお伝えください。

★歯科検診 6/10(水) 10:00~10:30

当日は9:00までの登園にご協力ください。
朝食後の丁寧な歯磨きをお願いします。

★幼児クラス歯科衛生指導 6/24(水)

当日は9:00までの登園にご協力ください。
歯科衛生士が来て、歯磨き指導をしてくれます。

☀️ すこやかメモ

汗ばむ日が増えてきました。汗をかいた後は、優しく拭いたり着替えたりして、肌を清潔に保ちましょう😊