



ほけんだより 5月

平成31年4月26日
祝昌保育園
祝昌第二保育園
上陽保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、ケガをしたり体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

大型連休を楽しく過ごしましょう

大型連休でご家族一緒に楽しい時間を過ごされる方も多いことでしょう。いつもと違う、ちょっとのんびり、楽しい時間…。大人も子どももワクワクします。

長時間の移動は、幼い子どもにとって、大人が考える以上に体力を消耗します。慣れない環境、いつもと違った生活は、見えない疲れを蓄積します。連休の後半、残り1~2日は、自宅でゆっくり過ごせる計画を立てましょう。連休明けに体調を崩すことのないよう、大人が配慮することが大切です。遠くへ出かけるのではなく、近くの公園などに遊びに行くものんびりして良いものです。午後のお昼寝と、自宅での睡眠がしっかり確保できると良いですね。

衣服の調節をこまめに

急にムシムシしてきたり、肌寒くなったり、この時期は一日の中でも寒暖の差が大きいことが良くあります。急に汗ばむような気温になったときのために、汗を吸ってくれる吸水性のある下着を着用するのがお勧めです。また、園に持参する着替えは半袖と長袖の両方の準備をお願いします。



ペットボトルいつまで飲める？

水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどうか飲んでますか？ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中に雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に、雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪い時には下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。ペットボトルで飲む時は、①コップにうつす②口をつけたボトルは早めに飲み切るようにしましょう。

