



ほけんだより



すみだこども園 令和6年4月30日

爽やかな風が吹く季節になり、みんなが作った園庭の鯉のぼりも嬉しそうに泳いでいます。外遊びの機会も増えていますが、4月からの張りつめていた気持ちが少しゆるんで、ケガをしたり体調を崩したりしやすくなる季節です。ご家庭と連携をとり、こどもたちの様子にも気を配っていきたいです。

春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

かぜ以外にも、季節の変わり目は、せきや鼻水が出るなど、体調が不安定になることがあります。安静にして過ごしましょう。

内科検診のお知らせ

● 5月15日(水) 13時~

きりん・そう・らいおん・くま・ひよこぐみ

● 5月22日(水) 13時~

ぱんだ・こあら・うさぎ・りすぐみ



5月に気をつけたい事

★実は熱中症の始まりは5月です。「喉が乾いた!」の前にこまめに水分を摂りましょう。

★「暑い?寒い?」まだまだ気温の変化は大きいです。服で上手に暑さ、寒さを調整しましょう。

★徐々に陽ざしがきつくなって来ます。外で遊ぶ時は帽子を忘れず被るようにしましょう。

発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、身体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園させずに1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。又、薬を飲んでいる時は、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもありますので、園でも注意してまいります。宜しくお願いします。

