

# ほけん

# だより

令和5年5月号

こぐま保育園



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時期になりますが、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・朝ごはんです。ゴールデンウィーク中も心がけましょう。

## ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入るとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

## 汗をかいてぐっすり眠るための

### ポイント

眠る前は気持ちをリラックスさせよう

風通しのいいパジャマを着よう



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。



が増えています

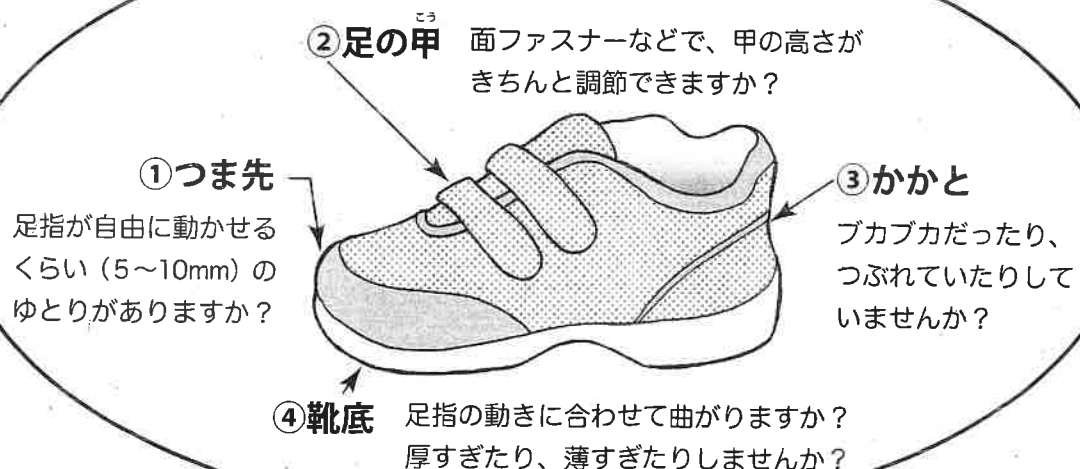
### 熱中症予防のポイント

- 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



子どもは、なかなか自分で水分が欲しいと伝えられません。寝起きや登園前など、水分補給をしてあげてください。

## 足元のチェックを しておきましょう



### 幼児期の足は…

- ◆骨が成長
- ◆土ふま지가発達
- ◆運動能力が発達



### 靴の役割

- ◆足を守る
- ◆足を支える



骨や土ふま지가発達の途中にある幼児期には、靴の役割は、とても重要です。年に1~2cm大きくなるので、半年に1回は、サイズのチェックを!!

### こんなときは…

靴が足に合っていないのかも

- 転びやすい。
- 運動が苦手。
- 歩くのをいやがる。



### ◆ 園内でのマスク着用について ◆

・園内ではマスクの着用をお願いしていましたが、5月8日より新型コロナウイルス感染症が「5類」に移行することから、園内でもマスクの着用は個人の判断とさせていただきます。

ただし、体調が悪い時や感染症の流行時には、マスクの着用をお願いいたします。子どもたちは基本的にマスクを着用しませんが、4,5歳児クラス(ほし組 きく組)は給食の配膳時のみ着用します。

・ゴールデンウィーク後は、またもや新型コロナウイルス感染症が流行することも予想されます。基本的な感染症対策(手洗い・人混みを避けるなど)は続けていきましょう。