



5月のほけんだより

2026年5月号
ミアヘルサ保育園
ゆらりん豊洲フロント
看護師 石黒

さわやかな風が吹き、戸外で過ごす時間も増えてくる心地よい季節になりました。思いきり外遊びも楽しめるよう、体調を見守っていきましょう。

4月の感染症

*突発性発しん・・・2名

4月中旬から、発熱や鼻水・咳症状が続きお休みしたり、中耳炎の診断がついたりするお子様が増えていました。連休明けは疲れが出やすくなるので、しっかり睡眠を取っていきましょう。

散歩時に虫よけの使用を始めます。

5月より、昨年度と同じ「天使のスキンベープ」を、散歩時の虫よけとして使用します。

シールタイプの虫よけや虫刺されパッチ(かゆみ止め)を貼っての登園は出来ません。 剥がれた場合の誤飲防止として、今年度から使用禁止になります。



定期健診は

5月15日(金)

14:30~です

0歳児クラスと4月の
全園児健診欠席者が対象
です。



🦷 歯科健診1回目 🦷

6月11日(木)に決定しました

爪はきれいですか？

爪の手入れの目安は、1週間に1度程度です。お風呂上がりの爪が柔らかい時が切りやすくなります。

子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりします。また、伸びていると、手洗いで落としきれなかったり、お友だちを傷つける原因にもなります。

ご自宅で定期的に切ってくださいようお願いします。



成長に大切な睡眠

睡眠は脳の発達や身体の成長に欠かせません。特に22時から2時の間に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉の成長を促進し、免疫機能を高める役割を果たします。お昼寝含め、乳児期で約12～15時間、幼児期で約10～13時間が推奨です。

*規則正しいリズム

毎日同じ時間に起床する。前日寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。

*快適な睡眠環境

寝室は静かで暗い環境を整え、寝る時にはテレビやスマホの使用を控えましょう。メラトニンの分泌が促進されて、良い睡眠が得られます。

*入眠儀式的導入

就寝前に絵本を読んだりスキンシップを取ったり、ルーティンを作ることで安心して眠りに入る環境が整います。

