

# ほけんだより

5月号

2025年5月1日  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

5月に入り、暖かな日差しが心地よい季節となりました。新緑が生い茂り、子どもたちも外遊びを楽しむ姿がみられます。日々の成長とともに元気な笑顔がたくさんみられるよう、保護者の皆さまにもご協力をいただきながら、職員一同で園児の健康管理に取り組んでいきたいと思ひます。今月もよろしくお願ひいたします。

## 気をつけたい体調管理

5月は、昼間は暑く感じる日がある一方で、朝晩は肌寒いこともあり、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにつぎのようなポイントに気をつけてみましょう。

### ■服装の調整をしっかりと

- ・日中の気温が高くなっても、朝夕は冷え込むことがあります。薄手の上着やカーディガンなどで調整しましょう。

園に置く予備の服は長袖、半袖を両方用意してください。気温などにより調整します。

- ・汗をかいたあとはこまめに着替えるようにしましょう。

### ■水分補給をこまめに

- ・汗ばむ陽気になってきますが子どもは「のどがかわいた」と言えないこともあります。こまめな水分補給を心がけましょう。

### ■生活リズムを整える

- ・疲れがたまりやすい時期なので、早寝早起きを心がけ十分な睡眠をとることが大切です。毎日同じような時間に食事・睡眠・排泄のリズムをつけると自律神経も整いやすくなります。

! 園医さんの都合により健診  
日程が変更になりました。

### 健康診断

5月20日(火) 9:30~

乳児クラスの朝おやつはありません。

朝ごはんをしっかり食べてきてください。

着脱のしやすい服装で登園をお願いいたします。

### 園内で報告された感染症

(4月)

伝染性紅斑(りんご病)

溶連菌感染症

感染性胃腸炎

