

5月のほけんだよ!

アソカ保育園

看護師 毛野 文恵

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、けがをしたり、体調を崩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。

4月はウイルス性胃腸炎の報告がありました。

5月15日(木)

内科検診を行います

何か気になることがある場合は、事前にクラス担当までお知らせください。

春の熱中症に気をつけましょう

「熱中症」というと夏に起きるイメージが強いですが、季節の変わり目で寒暖の差が激しい今の時期も油断できません。真夏ほど気温が上がらなくても暑さに体が慣れていないため、子どもの体には急激な気温の上昇が負担になります。天気予報で「夏日」「真夏日」「蒸し暑い日」などの予報が出たら、夏だと思って過ごし、涼しい服装で外出時には帽子を着用する、こまめに水分補給するなどの暑さ対策をしていきましょう。

5月の休日当番医

3日	山内小児科医院 22-0048	田口循環器科・ 内科クリニック 24-0600	大岐医院 57-2025	たかお浜田医院 22-8818	横山病院 22-2806	中山産婦人科医院 23-8815
4日	有馬医院 23-2610	松山医院 24-1046	隅病院 62-1100	とまり内科外科 胃腸科医院 52-1135	倉内整形外科病院 22-1252	小山田眼科医院 22-0710
5日	児玉小児科 25-5570	瀬ノ口醫院 25-5155	ライフクリニック 39-2525	一心外科医院 52-7788	よしかわクリニック 23-9384	丸田病院 23-7060
6日	政所医院 58-2171	坂元医院 22-0360	やまさき医院 25-7780	山路医院 64-3133	清風会クリニック 25-1177	都城こみぞ眼科 57-7722
11日	柳田病院 22-4862	藤元上町病院 23-4000	三州病院 22-0230	安藤胃腸科 外科医院 39-2226	なかむら整形外科 クリニック 36-5333	あきづき医院 36-0534
18日	飯屋医院 36-0521	藤元総合病院 22-1717	宇宿医院 25-9031	宗正病院 22-4380	飯田整形外科 クリニック 46-5115	もいその 耳鼻咽喉科 36-6036
25日	畠中小児科医院 52-6000	すみクリニック内科・ 循環器内科・小児科 36-7701	メディカルシティ 東部病院 22-2240	もいやま脳神経 外科 21-6888	江夏整形外科 クリニック 51-1122	武田産婦人科医院 22-0336

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



生活リズムが整うと心も体も健康な状態を保ちやすくなります。生活リズムは簡単に崩せますが、元に戻すためには労力を要します。お休みの日はリズムを崩しすぎないよう気をつけましょう。