

# ほけんだより



令和4年5月1日発行  
いなぎのぞみ保育園

新緑がまぶしいさわやかな季節となりました。緑には気持ちを落ち着かせ、リフレッシュする働きがあるとされています。天気の良い日は外へ出て緑のパワーたくさんもらいましょう。そして、休日を利用して出かける機会も増えると思いますが、疲れが出てきて体調を崩しやすい時期です。健康管理には十分気をつけましょう。

## 感染症発生と拡大防止へのご協力のおねがい

依然コロナウイルス感染症が猛威を奮っています。園での感染症発生と拡大防止のため、5月も引き続きご協力をお願いいたします。

- ・体温37.5℃以上の場合はお預かりができません。
- ・お預かり後に37.5℃以上の発熱を認めた場合はお迎えのご連絡をさせていただきます。
- ・発熱がなくても、咳・鼻水や下痢・嘔吐の症状があるときにはお迎えのご連絡をさせていただくことがあります。

## 子どもが「疲れる」ってどういうこと？

どうして疲れたと感じるの？

疲労感、わたしたちの感情の一種です



楽しい！  
だいすき！

★自主的で自発的な活動は心地よい疲労感となります。

いやだなあ  
やりたくない



★やりたくない消極的な活動は「疲れた」という感情になります。

## 疲れのサイン見逃さないで！

子どもの**ストレスサイン**に注意！

体のストレスサイン

体調不良…



食欲がない  
便秘・下痢  
など

発熱  
腹痛

心のストレスサイン



感情の起伏が  
激しくなる

行動のストレスサイン

口数が減る



甘える

いつもと違う行動



「疲れた」は休むゆとりのないときに感じる自然な警告です。睡眠と食事を十分にとり、生活リズムを整えましょう。



## 5月の保健行事のお知らせ

身体測定：9日(月)～13日(金)

全園児健診

詳細はこちら！

結果はけんこうのきろくにしてお知らせしますのでご確認ください。

## 全園児健診のお知らせ

5/31(火)乳児(0～2歳児)13:15～

6/3(金)幼児(3～5歳児)13:15～

当日お休みされる場合は、上記開始時間に来園していただきますと保護者の方付き添いのもと健診を受けられます。

ご希望の方は担任までお声掛けください。

