



ほけんだより 5月号

令和7年5月1日

ひばり保育園

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。**1日の睡眠時間は、3か月～6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。**朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜

寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝

余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で!」も見守って!



目安を守って、元気に登園しよう

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。

インフルエンザなどの感染症は、登園再開の目安が決まっています。診断を受けたら、園にご連絡ください。



熱

- ・ 前の日に37.5度を超える熱が出ていない
- ・ 解熱剤を使ってから24時間たっている

おう吐

- ・ 前日(24時間以内)におう吐がない
- ・ 食べたり飲んだりしても吐かない

下痢

- ・ 前日(24時間以内)に、水のような便の出た回数が1回まで
- ・ 通常の食事を食べても下痢の回数が1日に数回



その1 **5/28尿検査日**です。期日近くになったら再度お知らせを致します

その2 4月の感染情報

コロナ感染症：1名

溶連菌感染症：1名

胃腸炎(感染性含む)：14名