

ほけんだより 5月号

令和8年度 5月号
宜野湾保育所 看護師作成

新年度が始まり1ヵ月が経ち、子ども達は少しずつ環境にも慣れてきました。その一方で心と体に疲れが出やすい時期となります。ご家庭でもお子様の様子に目を向けながら、子ども達のペースで園生活を楽しめるように規則正しい生活を心がけ、生活リズムが崩れないようにしていきましょう。

子どもも五月病!?

「五月病」は立派な病気のように感じますが、医学的な病名ではないため、病院を受診しても「五月病です」と診断されることはありません。五月病とは、病気ではなく症状や状態のことです。新年度から少し経ち、ようやく慣れてきたことに現れる症状で、学生や大人、就学前の子どもにも見られます。「4月に新しい環境に頑張って適応しようとした反動」とも言えます。幼い子は、まだうまく言葉にできないことも多いため次のような症状が出ていないか注意しましょう。

■食事で防ごう!

子供の五月病(精神不安定・ストレス)を防ぐには、脳の活性化やリラックス効果がある「チロシン」「トリプトファン」「ビタミンB群が大切!」
バナナ、納豆、大豆製品、卵、乳製品(チーズ・ヨーグルト) ナッツ類、豚肉、サバを毎日取り入れましょう。

こんな症状ありませんか?

- ・朝にぐずったり起きれなくなったりする
- ・なんとなく無気力で表情が乏しい
- ・いつもより食欲がない
- ・寝つきが悪い

これらは5月に限らず、ほかの連休や夏休み明けにも起きやすい症状です。

■具体的な対策としては

- ・休みの間も保育園・幼稚園と同じ生活リズムで過ごせるよう心掛ける
- ・前向きな言葉かけを行う
- ・話を聞いてあげる
- ・思い切り身体を動かす

5月は… 園医の先生を紹介します

内科検診と尿検査・ぎょう虫検査があります!

子どもたちの健康を守るために、年に2回(前期・後期)園医による内科検診と歯科検診があります。普段、気づきにくい体の変化や、病気のサインを早めに見つけ、必要に応じて適切な対応につなげることを目的としています。成長の確認だけではなく、気づきにくい体調の変化に早く気付くことも大切な目的です。

| | | |
|-------|--------|-------|
| 26(火) | 27(水) | 28(木) |
| 尿検査 | ぎょう虫検査 | 内科検診 |

内科検診に関して、当日にお休みされた場合は、決められた期日までに受診し、受診表の提出をお願いします。

■内科検診

みやぎ小児科クリニック
宮城 仲健 先生

■歯科検診

仲村歯科
仲村 晃 先生

~爪について~

爪が伸びていると、爪と指の間には菌が繁殖しやすくなります。また、爪が長いことでお友達を傷つけてしまうことになりかねません。週に1回確認をお願いします。

爪の長さの目安

