



令和 7 年 5 月発行
宜野湾市公立保育所看護師



ほけんだより 5月号

新年度が始まって一カ月が経ち、新入園児・進級児とともに新しい環境に少しずつ慣れ、友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。5月は大型連休で生活リズムが変化し、疲れが出やすくなったり、風邪を引きやすくなったりと体調を崩しやすい季節です。

お子様の体調の変化に注意し、お気づきの点がありましたら保育士までお知らせください。

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！



決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかで、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も 洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを 食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日でも、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくい。

夜

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

5月に流行中の病気

TOP 3 (沖縄県データ)



(1)百日咳

症状:特徴的な咳が続く

熱が出ないことがある

注意:飛沫・接触感染

マスク着用・咳エチケット

(2)流行性結膜炎

症状:目の充血・さらさらした目やニ

片目からもう一方への感染

注意:手洗い徹底

タオル類の共用を避ける

(3)水痘(みずぼうそう)

症状:赤く小さな発疹が出始め

発疹・水ぶくれ

かさぶたが混在

注意:空気感染・飛沫感染・接触感染



保育園で

インフルエンザ・腸炎が数名 出ています！

こ・こ・ろ・が・け・て・ほ・し・い・こ・と

- ・体を温かく保つ
- ・栄養のあるものを食べる
- ・十分な睡眠と休息をとる
- ・水分補給を心掛ける



内科検診日程

5/29(木) 宜野湾保育所

6/12(木) うなばら保育所

歯科検診日程

6/5(木)

宜野湾保育所(9:30～)

うなばら保育所

(9:30 までに登所をお願いします。)

