



5月 ほけんだより

2026.5.1発行



さわやかな風が吹き抜け、鯉のぼりが気持ちよさそうに空を泳ぐ季節となりました。新しい環境での生活が始まって1ヶ月。子どもたちの顔にも少しずつ安心感と笑顔が増え、お友達と元気に遊ぶ姿がたくさん見られるようになりました。さて、ゴールデンウィークのご予定はいかがでしょうか。連休明けは、大人も子どもも少し疲れが出やすい時期です。初夏の心地よい季節を元気に過ごせるよう、お子様の体調の変化に気を配りながら無理なく園生活のペースを取り戻していきましょう。

いつもと違う？焦らずゆっくり元のペースへ

連休中は就寝・起床の時間がズレたり、お出かけで疲れがたまったりと、知らず知らずのうちに生活リズムが乱れがちです。連休明けに「朝起きられない」「登園を渋る」「ちょっとしたことで泣く」といった様子が見られるのは、ごく自然なことです。まずは基本の生活リズムをリセットしましょう。

- 「早起き」のスイッチを入れる
夜更かしをしても、朝は決まった時間にカーテンを開け、朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。
- おうちでは「甘え」をたっぷり
園で再び頑張りはじめている分、家では甘えん坊になることがあります。お休みの日は家でゆったり過ごすなど、心と体を休める時間を意識して作ってあげてください。
- 朝ごはんはエネルギー補給
脳と体を目覚めさせるために、朝ごはんはとても重要です。食欲がない時は、バナナやヨーグルト、お味噌汁など口当たりの良いものでエネルギーを補給しましょう。



5月は「熱中症」の隠れシーズン

真夏ではない5月ですが、急に気温が上がる日があります。体がまだ暑さに慣れておらず上手に汗をかけないため、熱中症になりやすい時期でもあります。

- 「こまめな」水分補給を
「喉が渴いた」と言う前に、外遊びの前後や起床時など、こまめにお茶や水を飲む習慣をつけましょう。
- 外遊びは「帽子」が必須アイテム
5月はすでに1年の中でかなり紫外線が強い時期です。外へ出るときは帽子をかぶり、直射日光から頭と体を守りましょう。



衣類の調節と「外遊びのケガ・虫」

日中は汗ばむ日が増えてきました。子どもは体温が高く活発に動くため、大人よりも「1枚少なめ」を目安に衣類の調節をお願いします。

- 足元は「安全な運動靴」で
戸外活動が活発になります。サンダルやサイズの合わない靴は転倒の原因になります。かかとをしっかりホールドする運動靴で登園しましょう。
- 帰宅後は手足のチェックを
草むらには少しずつ虫が増えてきます。帰宅後はしっかり手足を洗い、虫刺されや、見えないすり傷などがいないか確認してあげてくださいね。

