



こんな病気に注意!

RSウイルス・咽頭炎
感染性胃腸炎
嘔吐下痢症

など



ほけんだより

令和7年5月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。こどもたちも新しい生活に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきたのではないのでしょうか。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしていきましょう。

5月のイヤイヤ期（5月病）

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れがたまり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

イヤイヤ期の脱出法は？

- スキンシップを図る
- たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 3食しっかり食べる



病児保育室をご利用の際には、事前に今年度の登録が必要です。よろしくお願いします。

咽頭炎（いんとうえん）

こどもが喉の痛みを訴えたら、ウイルスや細菌に感染して、喉に炎症を起こしているのかもしれない。喉の中心に炎症を起こし、発熱や咳など、かぜの症状が現れます。咳がひどく、喉が痛むことがあります。脱水症状に気を付け、少しずつ水分補給をしましょう。

食べられなくても水分補給はしっかりと！ 喉ごしの良い物や柔らかい物を与えましょう。



うんちについて

朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。

