



ワン・ツー 元気！！ 5月



進級・入園から1か月、少しずつ新しい環境に慣れ、多くの子が自分のペースで園生活を楽しむようになってきています。春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月、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。連休も増えますが、生活リズムを崩さないよう、規則正しい生活をして、元気いっぱい過ごせるようにしましょう！！

5月のイヤイヤ期

- 5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、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。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

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



予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くて済むようにするものです。重症化しないためにも受けておくことが望ましいでしょう。お子さんの体調を見ながらスケジュールを調整していきましょう。

予防接種を受けられた場合は
**何の予防接種をいつ受けたのか
担任にお知らせください**
予防接種後1時間はご自宅で様子を見てくださいね。

手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょ

きれいな 手の洗い方



腕まくりをし、水道水で手を濡らします。



石けんをしっかりと泡立てます。



手の平を合わせて洗います。



手の甲を洗います。



指と指の間を洗います。



指先、爪の中を洗います。



手首を洗います。



石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

