



# 5月の保健だより

令和5年4月28日 神拝保育園

澄み渡る五月晴れのさわやかな季節になりました。新しい環境の中で子どもたちも少しずつ慣れてかわいい笑顔をたくさんみせてくれるようになりました。これからは、季節の変わり目と疲れが出るころかと思えます。体調の変化に気をつけましょう。

一人ひとりが予防のための行動を積み重ねることが感染のリスクを下げることに繋がります。今シーズンのインフルエンザの流行が少なかったのも、手洗いやアルコール消毒・うがい・マスク着用などの効果と思われます。

新型コロナウイルスなどの感染症はおちつきをみせていますが、こまめな手洗いやうがいなどの基本的な感染防止対策は続けていきたいと思えます。



## あわあわ手洗い



- ①手のひらを洗う
- ②手の甲を洗う
- ③指の間を洗う
- ④指先を洗う
- ⑤親指を洗う
- ⑥手首を洗う

手洗いはとても大切な習慣ですが生理的な欲求と結びつかないため身につけにくいものです。きちんと洗えるようになるまでは大人が見守りたいものです。保育園では「あわあわ手洗い」をして洗い残しがないようにしています。インターネットで「あわあわ手洗いの歌」で検索すると、6つのポーズを歌に合わせて紹介されています。時間のある時に親子で手洗いするのもいいですね。

### 子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて夜間は眠るというリズムになります。

1日の睡眠時間は、4か月から11か月は12～15時間

1歳から2歳11～14時間

3歳から5歳10～13時間 が推奨されています。

朝の起床時間から逆算して寝かし付けの時間を確認してみましょう。

