



5月 ほけんだよい

令和7年5月1日
国富こすもす保育園

さわやかな風が吹く、心地よい季節になりました。お散歩や外遊びなど、戸外で過ごす時間を少しずつ増やしながら、季節の変化や身近な自然をたっぷり楽しんでいきたいと思います。

気持ちよく過ごす

服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日しがしばあります。寒いと風邪をひきそうで心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるものです。

園には、重ね着ができ、こまめに調整できるものを用意してください。

上着で調整しましょう

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、Tシャツに上着を羽織の方が調節しやすく、快適に過ごせます。

タイツは避けましょう

手や足先には体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

着替えには長そでと

半そでを用意しましょう

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。



新年度、こんなサインに注意

進入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないように注意してください。

しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く