



# ほけんだより

5月号



2026年5月  
浦和いろは保育園  
看護師 坂井田

新学期が始まって1カ月が経ち、多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、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ました。疲れが出やすい時期でもあります。体調の変化に気を付けて過ごしていきましょう。

## ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分

泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

### 脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくれます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



### 体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかりと眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

## 子どもの5月病

4月からの環境の変化により疲れがたまり、身体的な症状だけでなく精神的な症状が出る「5月病」。大人がなるイメージですが、子どもでも同様の症状がでることがあります。

- 眠れない、起きられない
- 疲労感が強い
- イライラしたり癇癢を起したりする
- 食欲がなくご飯を食べたがらない
- 登園を嫌がる など

### 対処法は……

- ・スキンシップをたっぷりとる
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れをとる
- ・体を動かして元気よく遊ぶ
- ・3食しっかりとる

◎お子さまのことでご心配なことがありましたら、遠慮なくご相談ください

## ・ ・ おしらせ ・ おねがい ・ ・

### ☆週に1度はつめのお手入れを

爪が割れたり、かけたりする子が多くみられます。1週間に1回は確認し、お手入れをお願いします。

### ☆保育園での処置について

- ・すり傷等→水道水（流水）で洗浄し、絆創膏で保護
- ・皮膚の荒れ等→「ワセリン」塗布
- ・虫刺され・乾燥等によるかゆみ  
→「ムヒベビー」塗布

※園での処置は簡易的な処置ですので、ご自宅で必ず皮膚の状態を確認し、必要があれば処置をお願いいたします

### ◎5月の保健行事◎

- 8日～身体測定
- 20日 0歳児健診
- 26日 だいち組：保健指導

