



5月のほけんだより



こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年5月 古川保育園

4月初旬は季節外れに寒い日もありましたが、後半にはすっかり暖かくなり過ごしやすい日も増えました。園庭で元気に遊ぶ子どもたちの声が響き、楽しく遊んでいる姿が各クラスで見られます。
近年は5月に入ると、暑い日も多く暑さ対策も必要になります。衣服の調節やこまめな水分補給をして、熱中症予防にも努めましょう。

<動きやすい服装で元気に遊ぼう>

体に合っていて、着脱がしやすいですか？

肌触りが良く、体のサイズに合っていて動きやすい服。お腹や背中が出ないもの、子どもが自分で着脱がしやすいことも、服選びのポイントになります。
またヒモやフード、Tシャツにフリルがついたもの等おしゃれでも引っかけやすいデザインのもの、子どもが遊ぶ時など活動の妨げになります。怪我にもつながりますので、園での着用は避けましょう。

下着を着ていますか？

半袖かランニング型で、肌触りが良く汗を吸うものにししましょう。
(綿素材がおすすめです)
定期的にサイズをチェックして、体形に合ったものをご準備ください。

着がえはありますか？

子どもはとっても汗っかきです。これからの季節は汗をかいたら着替えができるように、ロッカーには補充をお願いいたします。

クツは足のサイズに合っていますか？

お子さんは成長が早く、すぐに靴が小さくなってしまいます。つま先部分が広く、靴の中で指が動くものを選び、定期的にサイズの確認をお願いします。週末は洗って清潔に保ちましょう。
(足もたくさん汗をかくので、臭いがします)



園医健診

5月14日(水) 14:30~

- ・しろうさぎ・ももうさぎ組
- ・らいおん組 *プール前健診*

プール前健診は、水遊びを安全に楽しむための健診です。受けられない時は看護師または担任までお声かけください。



田中小児科

梶井志保 医師



あっという間の一か月でしたが、保育園の生活も徐々に慣れてきましたね。緊張の4月で、疲れも出る頃ではないでしょうか？

お休みの日は、お家でゆっくり出来るが良いですね。ゴールデンウィークなど、お休み中はどうしても生活リズムが乱れがちですが、子どもの心と体のためには、毎日決まったリズムで生活することが大切です。家族と一緒に生活リズムを整えてみましょう。



イラスト出典：メイト