



# 5月のほけんだより



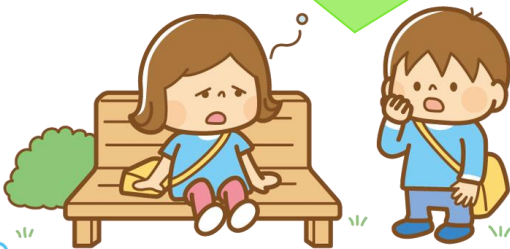
暖かい日が次第に増えてくるようになりました。子どもたちも新しい環境に慣れ始め、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方で長い連休があり、生活リズムが乱れやすくなるので、そこを崩さないように注意していきましょう。

## 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



## 気になる虫刺され

子どもが蚊に刺されると、大人より反応が遅く、1～2日後に症状が出る場合があります。時間が経つにつれ、赤く腫れたり、水ぼうがができてたりし、腫れる場合も大人よりも大きく腫れあがります。これは、虫刺されの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。刺された直後に洗って冷やし、薬を塗ってもよくならない時は病院で診てもらいましょう。また手足の指先はなめてしまう危険性もあるため、薬はつけないようにしてください。



## 睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのにたいせつなのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかったな周期で動き始めてしまいます。

