



# 5月 ほけんだよい



津市保育こども園課  
令和8年5月

初夏のこの時期、運動をするにはとてもよい気候です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょう。

## 「5月のイヤイヤ期」ご存じですか

自我が芽生え始める1～2歳前後のほとんどの子どもにみられるイヤイヤ期ですが、この年齢以外にも5月には『5月のイヤイヤ期』と言って、イヤイヤ期に似たような姿がみられることがあります。4月からの環境の変化や連休などにより生活リズムが崩れ、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みられることがあり、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
- 睡眠時間をしっかりとる
- たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- 3食しっかり食べる

## 外遊びを楽しみましょう

最近は転んでも地面に手がつかず、顔や頭をけがする子が増えています。たくさん遊びを経験し運動機能が高まってくると、身体の軸がしっかりして姿勢が良くなったり、良い姿勢が保てるようになります。

また、触れ合って遊ぶことで子どもの気持ちも育ちます。  
ぜひご家庭でも外で遊ぶ機会を増やしてあげてください。

～おすすめの遊び～

- ★体のバランスを取る動き・・・鉄棒、おにごっこ
- ★体を移動する動き・・・おしくらまんじゅう
- ★道具などを操作する動き・・・サッカー



# 外遊び・外出時に気をつけたいこと



**熱中症に  
注意**

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

## 予防のポイント♪



### 炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

### ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

### 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

### つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

### こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

熱中症に気をつけて、お外で元気いっぱい遊びましょう！！



## お外から帰ったら・・・

### 手洗い

手洗いは感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな  
手の洗い方

<p>腕まくりをし、水道水で手を濡らします。</p>	<p>石けんをしっかり泡立てます。</p>	<p>手の平を合わせて洗います。</p>	<p>手の甲を洗います。</p>
<p>指と指の間を洗います。</p>	<p>指先、爪の中を洗います。</p>	<p>手首を洗います。</p>	<p>石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。</p>