



5月のほけんだより





看護師
原 文代

☆規則正しい生活習慣を身につけましょう☆

規則正しい生活リズムを身につけると子どものからだは健康に、心は豊かに育ちます。それが学力・運動能力他、今後の子どもの人生が良くなることにつながっていきます。乳幼児期に規則正しい生活習慣を身につけておきましょう。

＜生活リズムを整える3つの柱＞

1. 早寝・早起き・・・遅くても9時半には布団に入りたいですね。成長ホルモンなどの大切なホルモンは、寝ている間に分泌されます。
2. 朝食を食べる・・・起きてすぐでは食べられないので、30分前には起きましょう。朝ご飯を食べていないと保育園で元気に遊べません。
3. 排便の習慣をつける・・・朝食の後、登園前に排便の習慣をつけておくと良いです。

歯科検診のお知らせ



5月9日(木) 午前9時30分～

園医の嶋崎先生による歯科検診があり、次の項目を調べます。

- ・むし歯はないか
- ・歯並び・かみ合わせに異常はないか
- ・歯垢が付いていないか

花組・雪組・月組のお子さんは、朝食後の歯磨きを忘れずお願いします。星1組・星2組のお子さんはできる範囲で大丈夫です。

★当日お休みに検診を受けることができなかったお子さんには用紙をお渡しします。
お手数ですが、後日保護者の方がお子さんを連れて、かかりつけの歯科、又はしまざき歯科で検診を受けていただきます。(しまざき歯科は園医にて費用はかかりません。要事前予約)

爪を切って清潔に



爪が伸びていると、爪と指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。また、肌を傷つける危険性もあるので、爪はこまめに切るようにしましょう。ただし、深爪には要注意！切りすぎて肌を傷つけないようにしましょう。

4月の感染症のお知らせ

| | |
|-----------|--------------|
| インフルエンザ | 1名(さくらグループ) |
| RSウイルス感染症 | 1名(どんぐりグループ) |
| 溶連菌感染症 | 1名(さくらグループ) |

※4月におこなった、春の健康診断をお休みした継続児のお子さんは、5月24日(金)の乳児健診時にみていただくので、お休みをしないようお願いいたします。

新年度、こんなサインに注意

- 新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、新しい環境で頑張っています。
- 新年度は子ども、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、元気が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

