



ほけんだより

2016 年

5 月

りすのき保育園 NO.2

心地よい風に吹かれると、気分がリフレッシュしますね。

お休み中は、楽しい予定が沢山あると思いますが、体調に気を付けてお過ごしください。

いっぱい遊んだ翌日は、ゆっくり休める日も作りましょう。

今月の予定

保健指導	16 日 (月)	歯科指導・乳歯と永久歯・虫歯予防 (3, 4, 5 才児)
健康診断 (幼児)	16 日 (月)	(どんぐりの部屋) 大池先生に診察していただきます
身体測定	17 日 (火)	全クラス
全園児歯科検診	19 日 (木)	9 時 20 分頃から木村先生に診ていただきます。
健康診断 (乳児)	27 日 (金)	(くるみ～まつぼっくりの部屋)

大池先生に診察していただきます

今月は、**全園児歯科健診**と**乳児健康診断****幼児健康診断**があります。

19 日 (木)

27 日 (金)

16 日 (月)

今年から、運動器検診(四肢の骨や関節などの運動器の疾患・異常をみます)を調査書に基づいて、園医に診察して頂きます。

気になることや、先生にお聞きしたいことがありましたら、お申し出ください。



スキンケアについて

- 子どもは汗を沢山かきます。
汗を吸収する素材の肌着を着ましょう。肌着を着る事により汗を吸収し、あせもの予防になります。着替えをまめにし、肌を守りましょう。(半袖の物がよいです。)
- 服の目安は、動きが活発になったら、大人より一枚少なめにしましょう。
(背中に手を入れて、汗ばんでいる時は、一枚脱ぎましょう。)
- 毎日、お風呂に入りましょう。
強くこすらず、泡で皮膚をなでるように洗い、石鹸やシャンプーが残らないように十分に流しましょう。(必要に応じて保湿クリームを塗るとよいです。)
- 爪は短く切りましょう。
掻き壊しから、とびひになる事もあります。

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

先日、どんぐりの部屋で保健指導をしました。

早寝・早起き (成長ホルモン) (免疫機能)

夜は早く寝ると、大きくなる事と病気にならないで元気に過ごせる体になります

朝ごはん

夜早く寝ると、朝は早く目が覚めて、朝ごはんが美味しく食べられます。

よく噛んで食べる事は、食べたものを栄養にする事を助けます。

朝うんち (消化吸収)

食べたものは、腸で栄養とカス(うんち)に分けます。食べたものが、お腹の中でどのようにうんちになるのか等話しました。

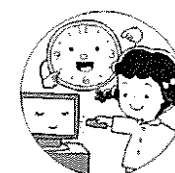
とても、よく話を聞いていました。

毎日となると、ご家庭でも大変な事と思いますが、よろしくお願いいたします。

中々、眠れない時は、こんな方法も試してみましょう。



昼間は外で
元気に遊ばせる



寝る前にはテレビを
スイッチオフ

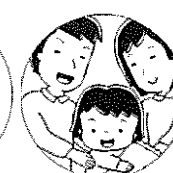


絵本を読み聞かせる

お母さんの声に
安心します。
子守歌も
いいですね。



毎晩同じ時間に
布団に入る



大人もいっしょに
早寝・早起き

ちなみに子どもの睡眠推奨時間は…

年齢	睡眠推奨時間
0～3 カ月	14～17 時間
4～11 カ月	12～15 時間
1～2 歳	11～14 時間
3～5 歳	10～13 時間



お子さんの睡眠時間は十分ですか？
健やかな成長のためにも、ゆっくり眠れるように工夫をお願いします。



爪は伸びていませんか？

爪が長いと、自分もお友達も怪我をしてしまうことがあります。

先日、保健指導で子ども達に“爪は短くすること”を伝えましたが、切るのは子どもではできません。

ご家庭で土日に爪を切るよう、習慣を付けるようにしましょう。

今月も、元気に過ごせますように