



ほけんだより

2017年

5月

りすのき保育園 NO.2

新しい環境にも慣れ、楽しそうに遊ぶ姿が多くみられ、ほっとされている方も多いと思います。

慣れてきたこの時期は、疲れがピークになり熱を出す事も少なくありません。

ゴールデンウィークは楽しい予定が沢山あると思いますが、ゆっくりと身体を休める日も作ると思います。

今月の予定

保健指導	15日(月)	歯科指導・乳歯と永久歯・虫歯予防 (3, 4, 5才児)
身体測定	17日(水)	全クラス
健康診断(乳児)	24日(水)	(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
健康診断(幼児)	26日(金)	(どんぐりの部屋) 大池先生に診察していただきます

今月は、**乳児健康診断** **幼児健康診断** があります。

24日(水)

26日(金)

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 (成長ホルモンの分泌を促します) (免疫機能が高まります)

夜は9時にはお布団に入り、目をとじて静かに身体を休めましょう。

朝ごはん (よく噛んで食べると消化吸収を助けます)

朝ごはんは、よく噛んで食べましょう。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 (自宅で朝排便する事は、落ち着いた環境でトイレに行く事が出来、便秘予防にもなります。)

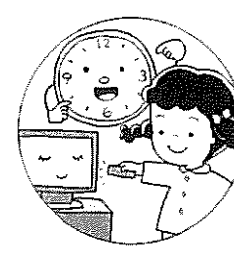
食べたものは、腸で栄養とカス(うんち)に分けます。食べたものが、お腹の中でどのようにうんちになるのか等話しました。

生活リズムを整えて、健康な体作りを心掛けましょう。

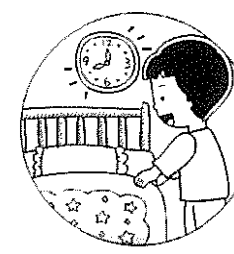
中々、眠れない時は、こんな方法も試してみましょう。



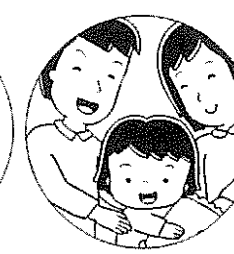
昼間は外で
元気に遊ばせる



寝る前にはテレビを
スイッチオフ



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



絵本を読み聞かせる

お母さんの声に
安心します。
子守唄も
いいですね。

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。

今月も、元気に過ごせますように