



ほけんだより

2019年 5月 りすのき保育園 NO.2

身体を動かすと、汗をかくようになりました。まだまだ、朝晩冷たい風が吹く事があるので、汗が冷えて風邪を引かないように注意しましょう。

今月の予定

乳児健康診断	14日(火)	(くるみ~まつぼっくりの部屋) *どんぐりの部屋は来月です 大池先生に診察していただきます
身体測定	15日(水)	全クラス
体の話	17日(金)	歯の話・乳歯と永久歯・虫歯予防 (3, 4, 5才児)
全園児歯科検診	30日(木)	9時30分頃から木村先生に診ていただきます。

5月は、**乳児健康診断**と**全園児歯科健診**と**幼児健康診断**があります。
14日(火) 30日(木) 来月になります。

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。



気温が高くなり、汗をかく日が多くなりました。

- 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、一枚脱ぎます。)
- 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。

*水遊びが始まる前に、肌に心配のあるお子さんは医師の診察を受けましょう。

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

早寝・早起き (成長ホルモン) (免疫機能)

夜は早く寝る事で、成長ホルモンの分泌や免疫機能がよくなり、健康で丈夫な身体を作ります。

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。一日の始まりに大切なエネルギーを食事で採る事は、元気に活動するためにはかせないことです。

よく噛んで、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)

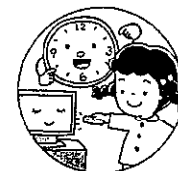
朝、排便をする事で、気持ち良く一日を過ごす事ができます。

出かける前に、自宅で排便する習慣を付けると、大きくなっても、健康に良い事です。

中々、眠れない時は、こんな方法も試してみましょう。



屋間は外で
元気に遊ばせる



寝る前にはテレビを
スイッチオフ

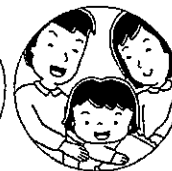


絵本を読み聞かせる

お母さんの声に
安心します。
子守唄も
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。
自分で気がつく事、自分で切る事は、まだまだ難しい年齢ですので、大人が気をつけて切るようお願いいたします。

今月も、元気に過ごせますように