



ほけんだより

2021年

5月

りすのき保育園 NO.2

新緑の若葉が、気持ちの良い季節になりました。4月から1か月がたち、保育園での生活にも慣れてきたことと思います。一方、この時期に疲れもピークに達し、体調を崩す事もあります。ゆっくりと身体を休める日を意識して作るといいですね。

今月の予定

全園児歯科検診	6日(木)	9時30分頃から木村先生に診ていただきます。
身体測定	20日(木)	全クラス
乳児健康診断	21日(金)	(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

春の健康診断について

5月は乳児・6月は幼児の健康診断を行います。

運動器検診は、(四肢の骨や関節などの運動器の疾患・異常をみます)

記入していただいた、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、お申しください。



生活リズムを整えて健康的な生活

園の生活にもだいぶ慣れてきて、ほっとされていることと思います。

体調を崩さないように、生活リズムを整えて過ごしましょう。

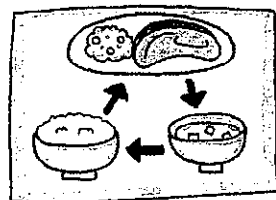
早寝・早起き

睡眠は成長ホルモンや免疫機能をはじめ、各種のホルモンを活発にします



朝食を食べる

朝食は脳を目覚めさせ、体を活発に動かします。



排便の習慣

朝ごはんを食べると胃腸が活発に動き出し、トイレに行きたくくなります。



下着が健康を守っているってホント?

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか? 「別に着なくても一緒でしょ」という人! 実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。



ココがスゴイ!

肌の“きれい”をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い! 寒い! を適しやすく

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。

保育園では、下着のことを、「肌シャツ」と伝えていますが、一年を通して半そでの物を着るように声をかけています。

左記に、書いてある通り、暑い日も、寒い日も、大切な役割をしています。

一日に最低1回は取り換えますので、ご用意をお願いします。

・半袖で吸水性・通気性の良いものにしましょう。

新陳代謝が活発なこの時期は、汗や汚れで、皮膚湿疹がしやすい時期でもあります。

保育園では、シャワーで汗を流すことも多くなるでしょう。

肌シャツとともに着替えのご用意も、よろしくお願いたします。

新型コロナウイルスが、東京でも拡がってきました。

保育園では、引き続き感染予防に努め、子どもたちの健康と安全を守りたいと思います。

今まで通り、

同居している家族や、園児やその保護者が、コロナの疑いがありPCR検査をすることに

なった時、検査の結果が出た時は保育園に御連絡ください。

今月も、元気に過ごせますように