



ほけんだより 5月号

2023年4月28日
認定こども園OURS
保健室

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気を付けて過ごしていきましょう。

内科健診

内科健診を下記日程で実施します

5月18日(木) 10:00~全園児

5月30日(火) 10:00~予備日



医師に聞きたいことがあれば
事前に担任までお知らせください

歯科健診

歯科健診を下記日程で実施します

6月 7日(水) 9:15~ 4歳児

6月 8日(木) 10:00~ 0.1.2歳児

6月14日(水) 9:15~ 5歳児

6月19日(月) 9:15~ 3歳児



健診結果は各家庭にお知らせします。
治療が必要な場合は、早めに受診し、
治療しましょう

胃腸炎のお子さん増えてます！



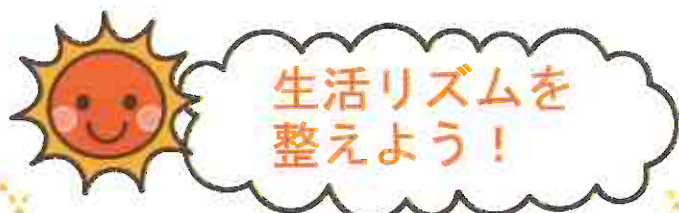
下痢・嘔吐などの胃腸炎症状がある場合には、最終症状より、24時間はご家庭での経過観察をお願いいたします。また、ごきょうだいにつきましても、可能な限り、登園をお控えください。感染拡大防止のため、ご理解、ご協力をお願いいたします。登園の目安は、症状が治まり、普段通りの活気と食事がとれるようになってからです。



嘔吐物、便を片付けるときには、二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物、便に直接触れないようにしましょう。



熱中症は、夏だけではなく、体が気温の上昇に慣れていない春にも発生することがあります。水分をこまめにとり、体調の変化に注意しましょう



生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境が変わった春は、生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



爪はきれいかな?



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

子どものけが!

体を動かしやすい服装で防ぎましょう

小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特性があります。

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達は12歳ごろ

までに完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたいと思います。体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴（足の大きさより5mm~1cm 余裕がある）をはかせるなどのご協力をお願いします。

服が
大きすぎま
せんか



靴のサイズは
合っ
て
いますか

