

ほけんだより 5月号

2019年5月

さんいく保育園 有明
看護師

入園、進級されてから1ヶ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。その反面、身体や心に疲れが出て、体調を崩したり、怪我をしたりしやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけて、元気いっぱいにご過ごせるように体調も整えていきましょう。

生活リズムを整えましょう

5月は、4月からの環境の変化、連休による疲れ等により、体調を崩しやすい時期です。正しい生活リズムを身につけて健康な身体をつくりましょう。

早寝早起きを心がける。

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。



ごはんはしっかり食べる。

朝ごはんを食べるとからだが目覚め、その日を元気に過ごせます。朝ごはんはよく噛んで、しっかりと食べるようにしましょう。

排便をしっかりと。

朝ごはん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。朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくりましょう。



〇 歳児健康診断

ひよこ組は毎月1回健康診断があります。

5月16日(木) 9:20~

6月18日(火) 9:20~

※当日はできるだけ休まず、9:00までの登園にご協力ください。

全園児 歯科検診

6月6日(木) 9:30~

※当日はできるだけ休まず、9:00までの登園にご協力ください。朝食後、丁寧に歯磨きをしてから登園するようお願いいたします。

なったら大変「感染症」

保育園では集団生活のため、感染症にかかる周囲に感染して流行する危険性が高くなります。感染症が発症した場合にはすぐ園内に掲示して全体にお知らせしお子様の症状に注意いただきます。感染症の疑いのある場合は、速やかに受診して頂くようご協力をお願いします。又、ご家族の方が罹患した場合にもお知らせください。

受けて安心「予防接種」

予防接種の目的には、感染症の予防の他、症状の軽減・防止、病気の蔓延防止があります。予防接種を受けたら、担任まで、「いつ、何の予防接種を受けたか」を伝えてください。また、予防接種を受けた当日は、自宅で安静にしてください。

歯磨き指導 6月12日(水) 9:30~

ひつじ・ろば・はと組対象

当日は9:00までの登園にご協力ください

