

ほけんだよりら月

令和5年5月 石畑保育園

このほりが気持ちよさそうに泳ぐ、爽やかな季節となりました。新年度のスタートからまもなく1か月が経とうとしています。子どもたちも新しい生活に慣れてきたようで、毎日園庭からは元気な声が聞こえてきます。この時期は、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩したり、新しい生活で頑張っている子どもたちの疲れも出る頃です。元気で過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん！ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。

保健行事

春の全園児健康診断 5月9日(火)

園医・栗原先生が来園し健康診断を行います。

【健康診断で調べる内容は…】

- やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- 心臓・呼吸の音は正常に聞こえるか
- 骨や姿勢は歪んでいないか
- 皮膚の様子に異常はないか
- 病気にかかっているか

★当日は着脱しやすいもの、必ず名前を記入してください



発育測定予定日

ひよこ(9日) うさぎ(11日)
あひる(12日) ばんだ(17日)
りす(16日) きりん(18日)

★発育測定日は、都合により変更になります。ご承知ください。

歯科検診が終わりました 4月21日(金)

しっかり歯みがきされ、口腔内がとてもきれいでした。虫歯が少なく殿ヶ谷歯科医院・嶋田先生より褒めて頂きました。なお健康な歯を保つために、自分でみがけるお子さまも、きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは、虫歯予防のために毎日行いましょう。園では、6月の「歯と口の衛生週間」に合わせて保健指導を予定しています。



熱中症が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さになれておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

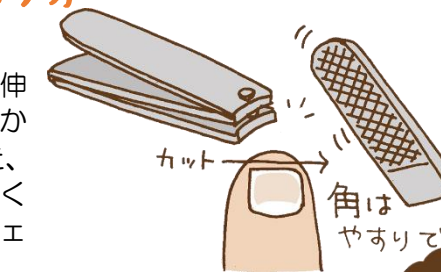
覚えておこう！つめの切り方

長すぎるとひっかきやすい

子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。また、つめが衣類などに引っかかりやすくなります。1週間に1回、つめをチェックして整えてあげましょう。

短すぎると巻きづめになりやすい

つめを短く、丸く切りすぎると、つめの両端が皮膚に食い込む「巻きづめ」になりやすくなります。



特に足の指は巻きづめになりやすいので、切りすぎに注意しましょう

つめの白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。角は切り落とすのではなく、やすりで丸く整えます。



朝ごはん で元気の

スイッチを押そう！

体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食(ごはんやパン、めん類など)をしっかりとして。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

