



# 5月のほけんだより



令和6年5月1日  
恵城保育園

新緑の美しい5月。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。ゴールデンウィークを楽しく過ごしたあと、心身ともにちょっと不安定になることも。ご家庭と連携をとりながら、お子さんのようすに気を配っていきたいと思います。

## 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれません。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

### かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける



熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

## 朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

### 脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

### 肥満防止になる!

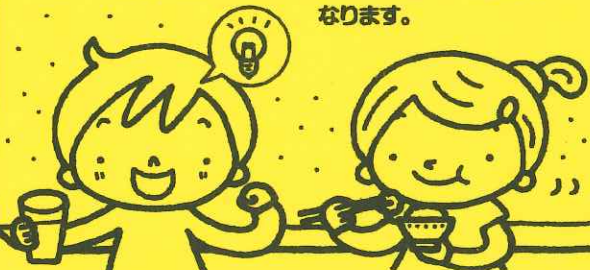
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

### うんちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

### 活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



## 毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんを  
きちんと食べる



トイレに行く  
時間をもつ



うんちは健康のパロメーター。  
うんちでその日の健康をチェック!

## 健康診断を行います

5月9日(木)・16日(木)に内科検診と歯科検診を行います。当日は、できるだけお休みしないようにお願いします。なお、特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせください。

