



入園、進級から1か月が経ち、多くの子ども達は新しい環境にも徐々に慣れ、園での生活を楽しめるようになってきました。一方で体や心に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。ほけんだよりでは、保健行事のお知らせや、お子さまの健康に関することなどをお知らせしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

早寝・早起き・朝ごはん

十分な睡眠は「**日中の疲れをとる**」「**体の成長を促す**」「**病気を治す力が増す**」効果があります。

また朝ごはんには「**体温を上げて体と脳を目覚めさせる**」効果があります。

子ども達は日々の遊びや活動を通じて学び、成長しています。日中の活動が元氣よく集中して取り組めるように規則正しい生活を心がけましょう。



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると折れたり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るようにお願いいたします。

下着とくつ下について



子どもは1日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかくとされています。下着やくつ下を着用することで、汗や皮膚からの汚れや脂を吸い取り、においも抑えてくれます。汗をかいたり汚れたりした時はこまめに着替え、清潔にご過ごすことを心がけましょう。



5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ゆっくりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- たくさん体を動かして元氣よく遊ぶ
- 睡眠時間をしっかりとる
- 3食しっかり食べる

今後の検診のお知らせ

6月4日(火) 歯科検診 9:30~

6月27日(木) 内科検診 9:30~

検診は両日共に午前中となります。スムーズに検診を進めていくために9:00までの登園にご協力下さい。

当日お休みされた方は再診日があります。

後日、日程の連絡をいたします。再々診日はありません。再診日お休みされた方は各家庭で園の囑託医に受診していただきます。