



# こども園ほけんだより

5月号  
R2. 5. 1



先月より沖縄県でも緊急事態宣言発令され、うるま市でも感染者が増加し、自粛要請の協力依頼が続いております。園では、空気洗浄機の活用や手洗い・うがい、次亜塩素酸水での拭き掃除等を行い、感染防止に努めております。しかし、園は集団の場であり、密閉・密集・密接を完全に避けるのは困難な環境にあります。極力3密の環境を避けるよう心がけてはおりますが、可能な限り家庭保育で安心安全に過ごしていただけるよう引き続きご協力お願い致します。

## 今月の保健行事

5月11日……尿・蟻虫検査 容器配布  
13・14日……尿・蟻虫検査 回収日

※状況によって日程が変更になることもあります。



## 生活リズムを身につけよう



入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましよう。

### ② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましよう。

### ③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましよう。

## 手を洗うときの6つのポーズ!

サッと手のひらを洗うだけになってしまいがちな子どもには、こうしたポーズで覚えてもらうのも効果的かもしれません。手洗いは感染予防の基本。アイデアをうまく使って、できるだけ楽しく、効果のある方法で行いたいですね。

1.おねがいのポーズ



2.カメのポーズ



3.お山のポーズ



4.おおかみのポーズ



5.バイクのポーズ



6.つかまえた!のポーズ



## 保護者の皆様へお願い

- 登園前にご家庭で健康観察・検温し、発熱(37.5 度以上)、せき等のかぜ症状がある場合は、自宅で休養してください。
- 園内への保護者の入室はご遠慮ください。
- 緊急連絡をすることがありますので、変更された方は再度確認し連絡をお願いします。
- 登園時、お迎えの際のマスク(不織布マスク、布マスク、手作りマスク)の着用にご協力ください。
- 家でも手洗い、うがいの習慣づけをよろしくお願いいたします。