



こども園ほけんだより

5月号

R4. 5. 1



今年も昨年に引き続きコロナ渦でのGWを迎える事となりました。

子ども達が安心安全に過ごせる環境を整え、楽しい休日が過ごせるといいですね。

園では、空気洗浄機の活用や・消毒液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。可能な限りの感染予防対策を行いながら、ご家庭との連携を密に取り合い、子ども達が快適に楽しい園生活が送れるよう引き続きご協力お願い致します。



保健行事

・5月16日・・・尿・蟻虫検査 容器配布

18日、19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ょう。

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ょう。

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、トイレに座りましょう。

早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

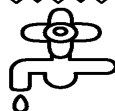
⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってきたら抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



ぎょう虫の予防として

- 清潔を心がけましょう(手洗い、うがい、毎日の入浴など)。
- 卵が爪に付着し感染することもあるので、爪はこまめに切りましょう。
- 家の中を念入りに掃除機で掃除しましょう。
- シーツや布団を干し、日光に当てましょう(室内で、はたかないように)。



高熱に注意!

溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 症状**
- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
 - 全身に発しんが出る
 - 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
 - おう吐、頭痛が起こる

