



5月 ほけんだより

令和6年

4月30日

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月です。新しい環境にも慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を過ごせるようになってきました。また、連休が増えてご家族での行動が多くなり生活や体調も崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活が送れるように気をつけてください。

爪はきれいかな？



保育園では毎週月曜日には、衛生検査を行っています。

爪は短く清潔ですか？
子どもたちは様々な物に触れ汚が爪に入ると炎症して病気にもなってしまいます。



また、爪が長いと友だちを傷付けてしまう事にもなります。
定期的に切ってください。

質の良い睡眠は出来ていますか？

春はぼかぼか陽気つい眠くなってきますが質の良い睡眠はとれていますか？私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、日中起きて夜間は眠るというリズムが整ってきます。

理想な睡眠時間

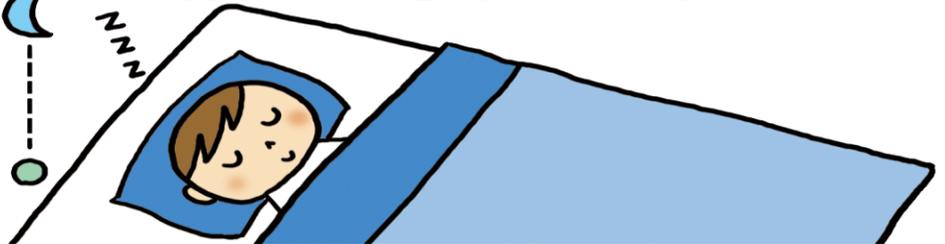
1～2歳児

11時間～14時間

3～5歳児

10時間～13時間

朝の起床時間から逆算して就寝が出来るようにしてあげましょう。睡眠不足になると食欲・集中力がなくなりイライラ不機嫌・・・と生活リズムが崩れ免疫力の低下が見られます。病気になるない質の良い睡眠を心掛けてください。



【健康診断のお知らせ】

内科健診

委託医 時光医院

5月17日（金）



歯科検診

委託医 はあと歯科

5月30日（木）



【保健センターによります市の健診】

新年度がスタートして市の健診が始まっています。1歳6ヶ月・2歳（歯科検診）・3歳児検診 各種予防接種を受ける時は担任にお声掛け下さい。検診を受けました結果もお知らせください。よろしくお祈いします。

皆さんが元気かな？と見てくれます。お休みしないでね。

