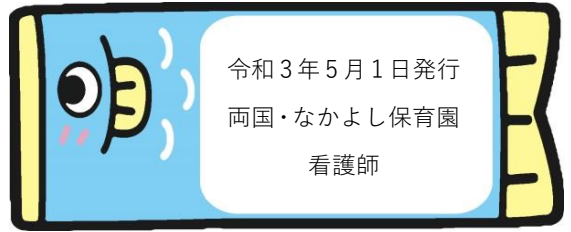




ほけんだより



令和3年5月1日発行
両国・なかよし保育園
看護師

桜も葉桜になり新緑が美しい5月になりました。新年度が始まってから早くも1か月がたちます。子どもたちも保育園に少しずつ慣れてきた印象を受けます。ご家庭と連携を取りながら、お子さんの様子に気を配っていきたいと思います。

5月の保健行事

0歳児健診：5月6日（木）10：00～

ももち組さん登園のご協力よろしくお願いします。

全園児歯科検診：5月20日（木）10：00～

しっかり歯を磨いてから登園をしてください。登園のご協力をお願いします。

4月の感染症

突発性発疹 2名



生活リズムを整えましょう

新年度環境の変化や、長期のお休みにて体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



早寝早起きを心がけましょう

夜は9時頃までには寝るようにし、朝は7時に起きるようにしましょう。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」ことにつながります。

朝ごはんはきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかりたべましょう。



朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸が活発になり、便がでやすくなります。朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう家族で朝の生活を見直しましょう。



爪をきって清潔に

爪が伸びていると、爪と指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、爪こまめに切るようにしましょう。



予防接種

保育園は、いろいろな子どもたちが過ごす集団生活の場です。予防接種はできるだけ受けていただくようにお勧めしています。予防接種のスケジュールを参考に計画的に受けられるよう検討してください。

