



5月 ほけんだより

牧野保育園
令和6年5月

すがすがしい風が吹き、若葉の美しい季節となりました。新しい生活が始まり、登園時に泣いていた子どもも少しずつ園生活に慣れ、園庭であそんだりお散歩に出かけたりし、徐々に笑顔が広がり楽しい時間を過ごしています。その一方で、この時期は一日の気温差が大きく、心や体に疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を送り、睡眠をしっかりとり体調を整えましょう。

生活リズムを整えよう！

入園・進級などで環境に変化があ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心身の健康につながります。生活リズムを整えるためには「早寝早起き・朝ごはん」が大切です。



◎早寝早起きをしましょう

早寝早起きをするためには、寝る時間を習慣づけることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。寝つきが悪いときは体を優しくトントンしたり、絵本を読み聞かせたりするなど就寝を促してみましよう。また、朝はカーテンや窓を開けて、日光を取り込むと体内時計がリセットされて目覚めがよくなりますよ。



◎朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは1日のパワーの源です。朝ごはんを食べると体が目覚め、集中力も高まりその日一日を元気に過ごせます。朝ご飯はよく噛んで、しっかり食べるようにしましょう。

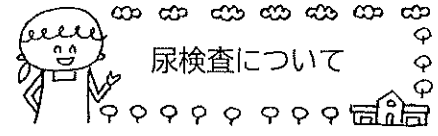
今月の予定

身体測定：8日（水）

検尿：9日（木） 10日（金）

検尿予備日：16日（木）

詳細はお手紙にてお知らせします



尿検査について

園で行う尿検査は、腎臓の病気をできるだけ早く見つけることを目的としています。腎臓病は、病気が進んでもほとんど症状が出ることがないといわれています。

検査で異常があった場合は、何も症状がなくても、精密検査を受けるようにしましょう。早く治療をすることで病気が治ったり、病気の進行を防ぐことができます場合があります。



気温に合わせた服装で

気温が高くなってきました。熱中症やあせも予防のためにも気温にあった服装や上掛け布団のご準備をお願いします。また事故予防のためにも動きやすい服装での登園をお願いします。

動きやすい服装とは…

- ◎サイズに合った服
- ◎シンプルな服
- ◎着脱がしやすい服



爪を短く整えましょう

爪が伸びていると自分やお友達を傷つける可能性があります。また、伸びた爪にはほこりや汚れがたくさん詰まっており、手洗いだけでは十分に汚れが取れず不衛生です。

週に一回は爪を短く整えましょう。

