



ほけんだより 5月号

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして1か月、子どもたちも疲れが出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

～生活リズムを整えましょう～

生活リズムを整えるためには、起きる時間・寝る時間・食事の時間はできる限り同じ時間にしましょう。整った生活リズムは健康を維持するための基礎となります。ちょっとした寝不足から体調を崩してしまうこともあります。元気に過ごすためにも、生活リズムを意識してみましょう。



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起し、爪の病気になってしまうので、手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

年長児

MR 追加接種をお願いします！

今年度内に6歳になる年長児は、MR（麻しん・風しん混合）ワクチンの2期追加接種の時期です。MRワクチンは、1歳に1回目、年長児に2回目の定期接種が行われます。市より個別通知が届いていると思いますので、就学前に、早めに受けるようにしましょう。



カウプ指数とは？

乳幼児の発育状態の判定に用いられる指数になります。
 ※3月より身体計測の結果（身長、体重、カウプ指数）をキッズビューに掲載していますので、ご参考にしてください。

発育状態	カウプ指数
やせすぎ	13未満
やせぎみ	13以上～15未満
標準	15以上～19未満
ふとりぎみ	19以上～22未満
ふとりすぎ	22以上



5月22日（木） 歯科健診 遠藤 秀則 先生

5月29日（木） 内科健診 小泉 嘉朗 先生

上記の日程で、各健診を実施予定です。体調不良以外は、できる限り登園のご協力をお願いします。