



5月のほけんだより

鶺住居保育園 R 3.5.10 担当大場正子

新緑の美しい5月。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。ゴールデンウィークを楽しく過ごしたあと、心身ともにちょっと不安定になることも、、、。ご家庭と連携をとりながら、お子さんのようにすに気を配っていきたいと思います。

朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことはいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



予防注射は、時期をのがさず定期的におこないましょう

感染症はどれも1人から始まります。「予防接種はその内に」と思っている間に流行の始まりの1人目になるかも知れません。みんなが予防接種をきちんと受けることで、流行は最小限におさえることが出来ます

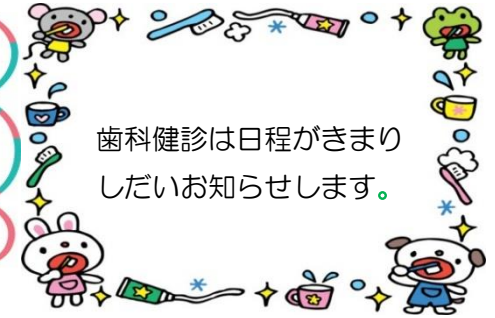
内科健診 6月2日(火) 13:00~

お休みしないで受けるようにお願いします。担当は、はまクリニックの濱登文寿先生です。



内科健診は、年2回受けなければなりません。当日は、お休みしないで受けるようにしましょう。問診表を配布しますので普段気になることを記入して、提出をお願いします。

歯科健診は日程がきまりしだいお知らせします。



こんな時、だから

おうちの方も心と体を大切に！

入園・進級 から1ヶ月お兄さん、お姉さんだからとがんばっていた子が、お疲れモードになる時期です。

お仕事の 時間や働き方、環境が変わった保護者の方もいらっしゃると思います。お疲れは出ていませんか？

感染対策 を徹底することも大切ですが、過敏になりすぎることストレスの原因に、まずはお家の方もよく食べよく寝てくださいね。

また 「イライラして、きつく当たってしまった」「ひどいことを言ってしまった」ということもあると思います。

自分を責めずにその後のフォローで乗り切りましょう。

がんばり すぎず、園でご協力できることがあれば、教えてください。



下着が健康を守っている？
普段、何げなく来ている下着には、こんなに大切な役目があるので

ココがスゴイ！

肌のきれいをキープ

体から毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれを吸い取って、肌の清潔を保っています。

暑い寒いを過ごしやすい

暑い時は、汗を吸って肌をサラサラに反対に寒い時は、体の熱を逃さないようにして、暑い日も寒い日も

下着のおかげで快適にいられるのです。

