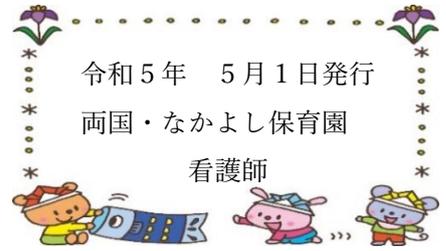




ほけんだより



だんだんと暖かく、新緑の美しい5月となりました。新年度が始まって早くも1ヶ月がたちます。

子ども達も保育園に少しずつ慣れてきた印象を受けます。引き続き、ご家庭と連携をとりながら、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18日10時～
もも組さん登園よろしくお願いします。
- ・歯科検診
日程決まり次第お伝えします。

4月の感染症

感染症のお友だちはいませんでした。

生活リズムを整えよう！

新年度、環境の変化により体調を崩しやすい時期です。また、5月はゴールデンウィークもあり、お休みが続くので休み明けに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時ごろまでに寝るようにし、朝は7時に起きるようにしましょう。十分な睡眠は「日々の疲れを取る」「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。



朝ごはんをきちんと食べよう！

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、しっかり食べましょう。



5月5日は…

子どもの日は端午の節句とも言われています。中国で菖蒲は邪気を祓うとされており、5月5日には菖蒲を枕に敷くなどして邪気を祓う風習があったそうです。それが日本にも伝わり、端午の節句に菖蒲湯に入るようになったと言われています。



菖蒲湯の作用: 鎮痛・血行促進

※菖蒲湯には葉を良く使いますが、根の方に精油成分が多く含まれているそうです。

つめを切って清潔に！

爪が伸びていると、爪の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また、子どもの柔らかい肌を傷つける危険性もありますのでこまめに切るようにしましょう。ただ、深爪は注意！

化膿してしまうこともあります。爪切りは週に1回、お風呂上がりの柔らかいときに行いましょう。