

ほけんだより

No. 1

ぽかぽかと暖かい日が続き、園庭から子ども達の元気な笑い声が響いてきます。運動をするにはとてもよい時期です。積極的に外で遊び、健康的な体づくりを行きましょう。

生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わり、生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるようにしましょう。



うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



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こし、爪の病気になるので、手洗いで落としきれない汚れは、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。

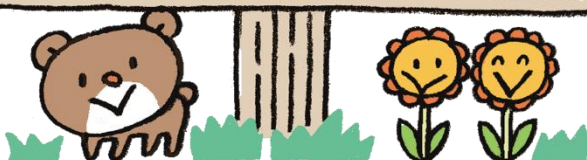
健康診断のお知らせ

5月28日(水) 歯科健診
神田歯科
神田かほる先生

5月29日(木) 小児内科健診
小松こども医院
小松偉子先生

※両日とも9：15までに登園して下さい。

※当日はできるだけお休みしないようご協力をお願いします。



百日咳

かぜとよく似た症状が現れ、段々と咳が強くなります。発症後1～2週間すると「コンコンコン」という咳が頻繁に出て、息を吸い込む時に「ヒューッ」と音のする発作を繰り返します。生後6ヵ月未満の乳児に感染すると、急に呼吸困難を起こすことがあります。ご家庭では、部屋の温度を20℃、湿度を60%前後に保ち、咳が出にくい環境を整えましょう。生後3ヵ月を過ぎたら、早めにワクチン接種を行きましょう。

