



保健だより



春の風が心地良く、爽やか気分になれる 5 月。園庭からは子どもたちの元気な声が響いています。しかし、体や心に疲れが出て、ケガをしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう♪

毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、定期的な排便ができていません。排便のタイミングは夕食後でも問題はありません。しかし、朝食をしっかり食べて、腸を動かし、毎朝の排便を習慣づけるのが理想です。

朝ごはんをきちんと食べる

トイレに行く時間をもつ



うんちは健康のパロメーター。うんちでその日の健康をチェック!



早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな!

気分よく目が覚める

もりもり食べられる

朝ごはんがおいしい!

園で元気にあそべる



発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。

また、薬を飲んでいるときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。



爪について

爪の長いお子さんが多くいます。子どもの爪は薄く柔らかいため、割れやすく、自分自身の顔や体を傷付けてしまう場合があります。

また、友だちにケガをさせてかなり深い傷ができることもあります。ご自宅で定期的に切ってやすりをかけると安全ですよ♪

