ほけんだより

2022 年　　　　5月　　りすのき保育園　NO.2

４月から１か月がたち、保育園での生活にも慣れてきたことと思います。
一方、この時期に疲れもピークに達し、体調を崩す事もあります。
ゆっくりと身体を休める日を意識してつくる事は、楽しく園生活を過ごす事にもつながります。
長いお休みになりますが、気を付けてお過ごしください。

今月の予定

身体測定	18 日（水）　全クラス
乳児健康診断	26 日（木）（くるみ～まつぼっくりの部屋）　*どんぐりの部屋は来月です 大池先生に診察していただきます

春の健康診断について

５月は乳児・６月は幼児の健康診断を行います。
運動器検診は、（ 四肢の骨や関節などの運動器の疾患・異常を診ていただきます。）
配布した用紙に記入を済ませ、ご提出ください。（5/9 配布予定。）
気になることや、園医にお聞きしたいことがありましたら、
お申し出ください。

感染症の発症はありませんが、風邪症状が続いているなど、体調不良を訴えるお子さんが
増えています。
ちょうど疲れが出る頃なので、無理せずお過ごしください。
コロナの影響で、お仕事の時間帯や働き方が変わった保護者の方もいらっしゃると思います。
よく食べ、よく寝て、ストレスをためないように過ごしましょう。
お困りのことがある時は、どうぞ遠慮なく声をかけてください。

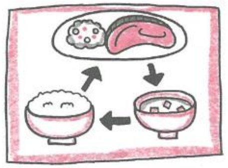
生活リズムを整えて健康的な生活を心掛けましょう

早寝・早起き

睡眠は成長ホルモンや
免疫機能をはじめ、各種の
ホルモンを活発にします

朝食を食べる

朝食は脳を目覚めさせ、
体を活発に動かします。



排便の習慣

朝ごはんを食べると胃腸が
活発に動き出し、トイレに
行きたくなります。

季節の変わり目　…………　**季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気を付けましょう。**

・朝ごはんをしっかり食べましょう。
・服装で調節できるように、半袖・長袖の服両方をしばらくは、用意しましょう。
・汗を沢山かくので、皮膚を清潔にしましょう。
　肌着は汗を吸い取り、肌を清潔に保つ優れものです。
　半袖の肌着を着用するようにしましょう。

保育園では、水分補給や室温・湿度などに注意して、過ごしています。体調に心配がある時はできるだけ、おうちで様子

元気に過ごすコツ

バランスよく食べる

服装で調節する

湯船につかる

５月も、元気に過ごせますように