



ほけんだより 5月号



新渡戸文化学園
保健室 坂口・小島

5月になりました。園の子ども達は、少しずつ新しい環境に慣れ、自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。そして、5月はゴールデンウィーク！家族で旅行やお出かけなどのイベントを計画されている方も多いかと思います。しかし、家族で楽しい時間を過ごした分、生活リズムが乱れてしまったり、心身共に疲労が出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないように気をつけていきましょう。



生活リズムの基本は 早起きから！

ゴールデンウィークなどの大型連休で家族と楽しい時間を過ごした後は、生活リズムが乱れがちのご家庭も多いかと思えます。夜なかなか眠れない・朝なかなか起きれずに寝坊してしまうなど・・・そんな時は、まず早起きから始めてみましょう。

～早起きのコツ～

早起きのコツは、朝起きたら朝日を浴びる事です。体内時計は24時間より少し長め。朝起きて、日光を浴びる事で身体が目覚め、体内時計もリセットされ、1日を元気に過ごす事が出来ます。そして早起きすれば、自然と夜は早くねむくなり、夜更かしの習慣も自然となくなります。



目覚めには、日光を！

朝起こす時は、カーテンを開けて外の光を室内に入れましょう



朝ご飯は元気の源！

朝ご飯は必ず食べましょう。朝ご飯は身体を目覚めさせるだけでなく、身体を動かすためのエネルギー源になります。そしてお子さんの成長を支えるためにも欠かせません。



ツメの点検をお願いします

最近、ツメが伸びているお子さんが増えています。爪が伸びていると、友達とぶつかった時に、伸びた爪でひっかいてしまったり、折れたり割れたりする危険があります。また爪に汚れがたまり、不衛生になりやすいです。少なくとも週1回は爪の点検を行い、伸びている場合は短く整えましょう。



～点検時のポイント～

お風呂上がりの爪は柔らかく切りやすいので、爪を整えるのに最適です。足の爪は、短く切りすぎると深爪や巻き爪の原因になるので気をつけましょう。切った後はヤスリで削り、ギザギザをなくしましょう



健康診断を行います！

・5月12日(月)眼科・耳鼻科健診

・5月14日(水)内科・歯科健診

※健診当日は、髪が目や耳にかからないよう髪をまとめてきてください。

歯科健診当日は、歯みがきをしてから登園をお願い致します。

5月9日(金)尿検査(年少～)

採尿方法などは、後日お知らせ致します。

この日の提出が難しい場合、5月27日(火)の予備日に提出をお願い致します。

