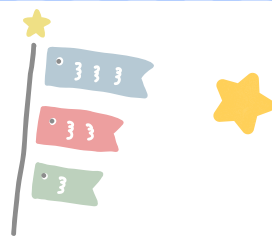


ほけんだより 5月号



新渡戸文化学園

保健室

鈴木 清水

爽やかな風がこちよい季節となりました。新年度が始まって一ヶ月、子どもたちも少しずつ園の生活に慣れてきましたね。

一方で、環境の変化による疲れが出やすい時期でもあります。ご家庭での体調の変化に気を配りながら、無理のない生活を心がけていきましょう。

5月は“疲れやすい”時期です



5月は、気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。

また、新しい環境に慣れてきた頃に疲れが出てくるともあります。

- ・朝、なんとなく元気がない
- ・食欲が落ちている
- ・夜になかなか寝付けない
- ・いつもより甘えんぼうになる

そんな時は、「ちょっと疲れているサイン」かもしれません。

無理せずゆっくりすごしましょうね。

元気にすごすためにお家でできること



- ①生活リズムをととのえましょう（早寝早起き朝ご飯）
- ②こまめな水分補給をしましょう
- ③ゆっくり休む時間をとりましょう（睡眠時間をたっぷりと）

春の健康診断のお知らせ（再掲）

5月11日（月）	内科・歯科健診	歯みがきをしてからの当園をお願いします。 髪の長いお子さんは髪をまとめてきて下さい。
5月12日（火）	尿検査	オムツで採取が難しい場合は園にご相談ください。 当日に採取が難しい場合は予備日にご提出をお願いします。
5月14日（木）	耳鼻科・眼科健診	髪の長いお子さんは髪をまとめてきて下さい。