



5月のほけんだより



000
2019/05/07
発行
000

ゴールデンウィークは楽しみましたか？遠出の旅行に出たご家庭も多いと思いますが、遠出の後は子どもたちも疲れます。無理をせず過ごしましょう。楽しんだ後は生活リズムを整え、元気に保育園生活にもどりましょう。

【生活リズムを整える　まずは「早起き」からはじめましょう】

生活リズムを整えるには、「早寝・早起き」が大切です。でも、夜なかなか寝てくれなくて大変というご家庭も多いでしょう。そういうお子さんはちょっと眠そうでも早く起こす事から始めてみましょう。朝目覚めてから14時間位で眠くなるといわれているので、6時から7時までには起きると良いですね。小さいうちから同じ時間に起きていると起こされなくても自然に起きられるようになります。

1.カーテンをあけて朝の光を浴びましょう

(朝のカーテンを開けるのは子どもの仕事にしてみては)



2.顔を洗いましょう(まだ洗えない子は拭いてあげましょう)

3.朝ごはんを食べましょう(朝ごはんは脳の目覚まし時計です)

4.朝ウンチの習慣をつけましょう(夜寝ている間に副交感神経が働いて、便が肛門の近くにきます)

『予防接種は済んでいますか？』

予防接種の種類が増え、全部行うのは大変ですが、今一度忘れているものがないか確認をしてみてください。特に受けられる期間が短いものは早めに受けましょう。

・MR(麻疹、風疹)

1期：1歳から2歳誕生日前日まで

2期：年長児クラスの1年間

・水痘：1歳から3歳誕生日前日まで

*終了したものは健康カードに記載をお願いします。

『4月の感染症』

・溶連菌感染症 1名

・嘔吐・下痢

すみれ組、れんげ組 数名

*4月に入り、インフルエンザの罹患が増えているという情報があります。今はB型が多いようです。ゴールデンウィーク中の流行も懸念されています。手洗い・うがいをしっかり行い、予防しましょう。

〈今月の保健行事〉



・健診 9日(木)

・身体測定 すみれ月2回、他クラス月1回

*今月は各検診があります。

・歯科検診 21日(火) 9:30~10:50

・耳鼻科検診 28日(火) 10:00~11:20

・眼科検診 30日(木) 10:00~10:50

検診日に家庭保育の場合は、この時間内に来ていただけますと受けられます。

事前にアンケートを配布します。

・視力測定 あじさい・ひまわり組

(日にちは未定。眼科検診前に行います)