



# ほけんだより

## 5月号



R6年5月1日  
大山保育園  
看護師 中山・桐野

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきましたが、体や心に疲れが出てくる頃かもしれません。5月は思わぬ怪我をしたり体調を崩したりしやすい時期でもあります。無理をせず規則正しい生活をして、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。



### 生活リズムを整えよう！

5月は連休があります。休み中はどうしても不規則な生活になりがちです。正しい生活リズムを心がけ元気いっぱい楽しく過ごしましょう。

#### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



#### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

#### うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



### 内科健診

5月9日(木)に内科健診を行います。

お子さんの健康・発育のことで気になることがありましたら、事前に担任までお知らせください。



### 4月の感染症情報 (4/1~4/25)

マイコプラズマ肺炎 1名

### 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

### 5月 乳幼児健診日程

1歳6ヶ月児健診 5/14(火) 5/21(火)

対象者 (令和4年10月生まれ)

※問い合わせ先

こども・健康部 健康づくり課 保健係

tel:048-465-8611