



ほけんだより 5月号



令和7年5月7日

筑後二川保育園

文責：内山

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月がたちました。子ども達は新しい環境にもだいぶん慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。家庭と保育園で注意深く見てていきましょう。



生活 を身につけよう

- 入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。
- ①早寝早起きを意識して**
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。
- ②朝ごはんを食べよう！**
朝ごはんを食べないと、ぼーとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③うんちは済んだかな？**
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。

また、薬を飲んでいるときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願ひいたします。



尿検査・歯科検診・内科検診への
ご協力ありがとうございました。



爪を切って
清潔に！
爪が伸びていると爪
の間にバクテリアが繁殖
しやすくなります。
傷を作らない為にも
こまめに切りましょ
う。



注目！

- 検査の結果は、再検査や治療が必要なお子様のみ個別にお知らせしますので、対応宜しくお願いします。
- 歯科検診時「指しゃぶり」「仕上げ磨き」のアドバイスを頂きました。ご家庭でもお声掛けお願いします。

今後もご家庭と保育園とで協力し合い、お子様の健康を守りながら一緒に育んでいきましょう