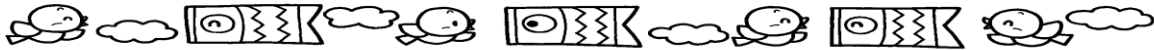


5月 ほけんだより

2022年 5月 認定こども園 kidsまゆみ
看護師 廻 慶子

園庭の木々は鮮やかな若葉となりました。子どもたちが外で元気に遊ぶには最高の時期です。子どもは植物と同様に、日差しを浴びて心も体も成長しています。新しい生活に慣れてきたようですが、疲れが出てきて体調を崩す子どもも少なくありません。毎日を元気に過ごすには、睡眠と栄養を摂ることが大切です。お休みの日は家族でゆっくり過ごしましょう。



○ 手洗いを習慣づけましょう。

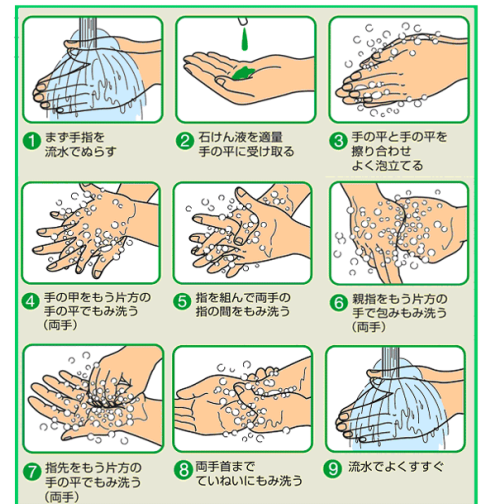
手洗いは病気の予防にとっても大切な役割を果たします。かわいいタオルを用意したり、お家の方と一緒に会話をしながら洗うことで楽しく手洗いができ、汚れ残しも見るができます。健康維持するためにも手洗いを習慣づけましょう。

こんな時は手を洗いましょう

- ・ 戸外で遊んだあと
- ・ トイレから出たあと
- ・ ペットを触ったあと
- ・ 食事の前や帰宅後



<正しい手の洗い方>



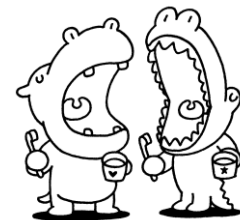
○ 内科健診

5月10日(火) 4・5才児

5月12日(木) 0・1・2・3才児

○ 歯科検診

5月18日(水)



検診は、新型コロナウイルスで予定が延期する場合があります。

○ おとなも一緒に考えよう！睡眠を大切にする社会

地球上に住むわたしたちには等しく1日24時間の時間が与えられています。仕事ややりたいことがあると、眠る時間を削ってでもということになりがちです。しかし、睡眠をおろそかにすると、やがて心身の健康にも影響を及ぼすことにもなりかねません。人間は、昼間に活動する昼行性の動物ですから、午前中には眠くならないように体がつくられているそうです。それでも午前中に眠くなる場合には、睡眠が足りないと考えられています。自分の睡眠について見直し、子どもたちによりよい生活習慣を身につけてもらえるように、まず大人から意識を変えていきましょう。

