

5月 保健だよ!

H29.4.28 幸輪保育園

* 4月に入って、インフルエンザのお友達が出ました。また、発熱や下痢の症状のお友達も見られました。季節の変わり目で子ども達の体力も落ちて体調を崩している子も多いようです。規則正しい生活を心がけ体調を整えましょう。

* 内科検診を受けました。所見がある子には個別にお知らせします。

* 歯科検診の結果を持ち帰っています。

虫歯がある子は必ず歯科医へ受診をお願いします。

受診をしたら、保育士にお知らせください。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……




① てのひら → ② 手の甲 → ③ 指の間

④ 指先、つめ → ⑤ 手首 → ⑥ 洗い流す

チェック!
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りだね

早寝のためにできること

- ① まずは早起きから**
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ② 朝の光でスタート!**
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③ 日中にしっかりあそび**
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④ 午睡は15時半までに**
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤ おふろはぬるめに**
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥ 入眠前の習慣づけを**
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



保育園で具合が悪くなったときは…

* 38℃以上の熱、感染症の疑いがある、いつもと様子が違いぐったりしている時などは連絡をします。至急お迎えをお願いすることもありますので、連絡先が変わる場合は必ず保育士にお知らせください。

病院で感染性の病気と診断されたときは…

* 毎日玄関に登園してはいけない病気の状況を張り出しています。病院で感染性の病気と診断された際には、保育園に連絡を入れてください。お願いします。

尿検査について

検査キットを5月19日(金)に配布します。

23日(火)の朝の尿をとり、

23日(火)に持ってきてください。

※今年度からぎょう虫検査は行いません。



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

