



# 5月 保健だよ!

H30.4.27 幸輪保育園

\* 4月は、はやり目・嘔吐下痢症・プール熱・溶連菌感染症・発熱でお休みの子がいました。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。内科検診を受けていない方は5月19日(土)までに丸岡小児科で内科検診を受けてください。持って行っていただくものはありません。受付で「幸輪保育園の〇〇です」と伝えてください。受信後は保育士にお知らせください。

## 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。

### 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。

### 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。

### ⑤お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、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。

### ③日中にしっかりあそぶ

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。

### 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、布団に入ってから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22日(火)に配布します。

**29日(火)の朝の尿**をとり、**29日(火)**に持ってきてください。

※ぎょう虫検査は行いません。



### 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 手のひら → 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

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!

