



ほけんだより 5月号

令和5年度
あおば保育園

新年度がスタートして一か月が過ぎ徐々に緊張感から解放された頃にやってくるゴールデンウィーク。連休中は、大人も子どもも生活リズムが乱れがちになる為体調を崩しやすくなります。日ごろから早寝早起きの習慣をつけ、子どもたちの体調と心の健康にも十分に気を付けてあげましょう。

(4月の感染状況・・・溶連菌感染症1名、突発性発疹1名、ウィルス性胃腸炎1名、手足口病3名)



生活リズムを身につけよう



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時までには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、ほーっとして、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 うんちは清んだかな?

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。ごはんの後はおうちタイムをとり、トイレに座りましょう。



心配なうんちは色や形でチェック!

子どものうんちを毎日観察しましょう! 健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち

コロコロうんち

ビチビチうんち



黄色から茶色ですると出ます

野菜や水分が足りないみたい

おなかの調子がよくないみたい

白、赤、黒いうんちは注意!

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが、すぐに受診を!

爪切り

子どもたちは様々な物に触れるため、つめ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、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、つめが長いとどこかにひっかけてしまったり、割れたり、お友達を傷つけてしまうこともあります。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。



ほくたちの爪も忘れずに切っておね!

★内科・歯科検診のお知らせ

★内科検診→5/19(金) 15時～

★歯科検診→5/31(水) 11時～

※お子さんの成長や健康を知る大切な検診ですので、当日はお休みのないようお願いいたします。お休みした場合は、指定の用紙をもって

「山田小児科」(うるまし市石川)

「みきお歯科」(沖縄市登川)

を受診して頂きますので宜しくお願いいたします。

