



ほけんだより

新年度がスタートして、1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。家族で楽しい休日を過ごせるといいですね。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ってしまいます。日頃から早寝早起きの習慣を付け、子ども達の体調と心の健康に十分注意してあげましょう。(4月の感染状況…溶連菌感染症1名,突発性発疹2名)



内科・歯科検診のお知らせ



★ 5/1(水) ⇒ 内科検診(15時以降)

★ 5/22(水) ⇒ 歯科検診(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、指定の用紙を持って、「みきお歯科」「山田小児科」を受診していただきます。



毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる

トイレに行く時間をもつ

うんちは健康のパロメーター。
うんちでその日の健康をチェック!

生活リズムを身に付けよう!

- 1. 早寝早起き**
一日元気に過ごすためには、朝7時に起き、夜は9時に寝る様がんばりましょう(0, 1歳児は十分な睡眠が必要です。できれば8時頃から寝る用意をしましょう。)寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。
- 2. 朝ご飯を食べる**
一日の元気の源は朝食からです。よく噛んでしっかり食べましょう。
- 3. 排便をする**
朝ご飯をしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は、余裕もなくパタパタしがちです。子どもの生活リズムを身に付けるためにも、家族みんなで早起きし、ゆとりのある時間を過ごせるよう心掛けましょう。