



5月のほけんだより

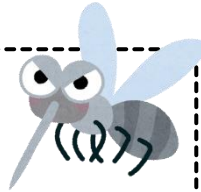
2024年5月号
ミアヘルサ保育園
ゆらりん豊洲フロント
看護師 石黒

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新年度がスタートして1カ月、疲れが出やすい時期です。夜はしっかり睡眠を取るようにして、体調に気を付けていきましょう。4月は、発熱や咳症状でお休みするお子様が数名いましたが、感染症が発生することなく過ごせました。

散歩時に虫よけの使用を始めます。

5月中旬より、虫よけの使用を始めたいと思います。昨年度と同じ虫よけを使用します。新入園のお子様は、後日コドモンのアンケートで、使用の希望をお聞きします。使用する虫よけを玄関に置きますので、必ずパッチテストをしてから、コドモンにを入力をお願いします。

また、日焼け止めはお預かり出来ませんので、登園前の使用をお願いします。



定期健診は

5月17日(金)

14:30~です

0歳児クラスと

4月の全園児健

診欠席者が対象

です。



生活リズムを整えて元気に過ごしましょう

体内時計は24時間より少し長いため、夜更かしになりがち。朝、日光の光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセット出来ます。

★朝決まった時間に起こしましょう★

早起きをすると、夜は自然に眠くなります。眠くないのに無理に寝かせるより、早起きがお勧めです。前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。休日も、出来れば通園日と同じ時間に起きるとリズムが乱れにくいです。

★お日様を浴びましょう★

カーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくても大丈夫です。

★顔を洗いましょう★

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。水で洗えないうちは、濡らしたタオルで顔を拭いてあげましょう。

★朝ごはんを食べましょう★

体を目覚めさせて、元気に1日過ごせるエネルギーになります。成長を支えるためにも欠かせません。

