



ほけんだより 5月号

新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節になりました。新年度が始まって1か月が経ち、子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたね。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごしましょう。

《町の健診・相談予定》

お子さんにとって大事な健診や相談です。
ご都合をつけて参加してください。

1歳児相談 5月15日(水)
R5年3月・4月・5月生
9:00~9:30受付

2歳6か月児相談 5月22日(水)
R3年9月・10月生
9:00~9:30受付

3歳児健診 5月8日(水)
R3年3月・4月生
13:00~(個別にご案内)

☆保健福祉センター2階で行われます。森町こども保健ガイドにて内容、持ち物等確認してお

生活リズムは早起きでリセット

連休が続くと、いつもと生活リズムが変わり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊…など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝させるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。

園での対応

怪我について

怪我や傷の状態によって電話、おがスマで報告させていただきます。医療機関を受診する場合は、保護者の方に来て頂く事になります。

医療系テープ類(ホクナリンテープ、絆創膏、虫よけパッチ、ムヒパッチ等)について

貼り薬は、汗や時間がたつと剥がれやすくなります。剥がれて床に落ちると誤飲の可能性がありますので、貼り薬を使用の際は、必ず担任にお伝えください。

尚、剥がれた貼り薬は、再添付せず、園で廃棄します。園で、医療系テープを貼り替えることはできませんので、ご承知おきください。



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(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、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。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。

気温が上昇する5月。体を暑さに慣れさせること(暑熱順化)から、熱中症の対策を行いましょう。