

ほけんだより

5月号

平成31年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

新年度が始まって1カ月が経ち、子どもたちは新しいお友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。5月は、国事の様々なお祝い事でお休みが続きます。生活リズムの乱れや体調の不調など、おうちの方も留意され、超大型連休を乗り切りましょう。医療機関の開業日や開業時間等を確認しておきましょう。



早寝・早起き 朝ごはん



- × 早寝・早起きは、寝る時間を**大人が習慣付けることが大切**です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。



●睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。



- × ●「寝る子は育つ」と言われるように、夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



●朝ごはんを食べると、体温が上がり、脳にエネルギーが行き渡ります。



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。

うんちは健康のバロメータ

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいウンチを出すために

- 朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- 野菜で食物繊維をしっかりとりましょう。
- 水分をたくさんとりましょう。
- 運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

コロコロうんち
水分・野菜不足運動不足で便秘気味

水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

きく・ひまわり・たんぽぽ組は尿検査があります

期日：5月21日（火）

時間：朝9時までに保育園に提出お願いします

検査項目：尿蛋白、尿潜血、尿糖などを調べます

※近くなったらお手紙と容器が渡ります。よろしくお願いします。

