



ほけんだより 5月号

2022年5月2日
こぐま保育園
ほけん室

気持ちのよい季節になりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきたように思います。連休後は生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを整えていきましょう。リズムを整えることで免疫力も上がり感染症の予防にもつながります。引き続き、園に入室する前の手洗いにご協力いただけますようお願い致します。



入園、進級で環境が変わった春は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜ねむる時間、朝おきる時間も習慣つけましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



朝ごはん **で元気のスイッチを押そう!**

体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

成長の「見える化」 子どもたちの身長、体重はCODMONで発達曲線（成長曲線）を見ることができます。

グラフのカーブが大事です。グラフで見ると成長曲線に沿って順調に増加しているかが見えてきます。少し小さくても伸びの度合いに沿って成長していれば、様子を見ていただいてよいと思います。伸びの度合いが低くご心配な場合は、園長が相談をお受けいたしますので保健にお声かけください。

~ 4月の感染症 ~

ウィルス性胃腸炎 3名

~ 5月の予定 ~

10日(火) 身体計測 かぜ・うみ
 11日(水) 身体計測 にじ・もり
 12日(木) 身体計測 そら・やま
 18日(水) 内科健診 にじ・かぜ・うみ

~ 健康診断では園医に相談ができます ~
 気になることがありましたら看護師または担任までお知らせください。

身体測定・各健診結果
 CODMONでお知らせします。

<閲覧方法>

- 身体測定は、その他⇒成長記録
- 各健診は、連絡帳で配信

※結果は数日後に配信されます。

~ 歯科健診のお知らせ ~

6月21日(火)は全園児の歯科健診を予定しています。ご都合を確認ください。

