



ほけんだより 5月号

新入園の子どもたちにとっては、何もかもが「初めて」の1か月でした。連休明けは疲れが出やすい時期です。夜はしっかり睡眠をとるようにして体調の変化を注意深く見ていきましょう。



健康チェック

年間予定をお知らせします

- ・内科健診 年2回 5月30日（火） 10月24日（火）
- ・歯科健診 年1回 6月8日（木）
- ・身体測定 毎月1回
- ・視力検査 7月5日（ちゅーりっぷ組）7月6日（ゆり組）7月7日（すみれ組）
- ・尿検査 年1回 ちゅーりっぷ組・ゆり組・すみれ組
- ・細菌検査 年1回 8月22日（火）全児童
- ・歯磨き指導 6月30日（金）
- ・手洗い指導 10月6日（金）

健診日にはできるだけお休みがないようお願いいたします。

内科健診日にお休みした場合は保護者の方が電話予約を取り受診して頂く事となります。



～ 車に乗せる時は ～

6歳未満の子どもにはチャイルドシートの使用が義務付けられています。体格・体重に合ったチャイルドシートを、車の後部座席で使用してください。手がドアや窓に挟まれないよう、チャイルドロックをかけたり、窓の開閉時には必ず声をかけたりしましょう。また、短時間でも子どもを車内に残したまま車を離れてはいけません。親が降りる前に子どもを先に降ろすことも大変危険です。



生活リズムは **早起き** でリセット！



旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、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時間より少し長いいため、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かせるより、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。



朝、起こすときには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OKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

