



ほけんだより 5月号



令和7年5月1日
栄こども園

新緑の美しい5月。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。

ゴールデンウィークを楽しく過ごしたあと、心身ともにちょっと不安定になることも。ご家庭と連携をとりながら、お子さんのようすに気を配っていきたいと思います。



元気の源・朝ごはん



1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。

夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。

朝ごはんは大切です。



生活リズムを整えましょう

新しい環境になり、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。朝は忙しいですが、余裕を持って登園できるようにしたいものです。

「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つをがんばってみましょう。排便は、出なくても毎日行き、習慣づけることが大切です。



健康診断のお知らせ

内科検診 14日
尿検査 20日



尿検査

腎臓の役割は、血液から必要な物を取り、残りを尿として出すことです。

腎臓病のほとんどは早期に自覚症状がないため、病気を早く見つけるために尿検査をします。子どもたちの健康のためです。

※期限を守って提出してください。

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。

園でのけがについて

とても元気な子どもたちは、ちょっとしたことでけがをする場合があります。すり傷・切り傷の場合は流水で洗ってから、ばんそうこうなどをはります。軽い打撲は冷やしてはれを抑えます。

その日にあったけがは、降園時、おうちの方に報告しますので、おうちでもようすを見ていただきたいと思います。