



# 5月ほけんだより



令和4年5月1日  
育心保育園  
美童保育園

新学期が始まって約1ヶ月が経ち、子どもたちも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。感染症対策でマスクを着用していますが、これからの時期は少しずつ日中の暑さも増しているため、マスクによる熱中症にも注意が必要です。ご家庭でも水分をこまめに取りるようにしていきましょう。



## 生活リズム



入園、進級で環境が変わっていく4月・5月は生活リズムを改善する良い機会です。正しい生活リズムを身につけ、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。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きれるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ごはんをしっかり食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごすことができます。朝ごはんはよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

### うんちはちゃんとでたかな？

朝ごはん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。朝ごはんの後は、なるべくトイレに座る時間をつくりましょう。



### ”つめ曜日”をつくろう！

お手入れの目安は1週間に1回程度です。

爪が伸びていると、友だちをひっかいてしまったり、折れたりなどとケガの原因となります。お風呂上がりの爪は柔らかく切りやすいのでオススメです。

### 4月の園児休み報告

育心保育園

発熱→13名・29日休み 感染性胃腸炎→14名・34日休み

鼻水→6名・6日休み 毛虫の湿疹→1名・7日休み

嘔吐・下痢→4名・4日休み

美童保育園

発熱→6名・2日休み 風邪症状→1名・2日休み

咳→1名・1日休み



### さあ、みんなで手をあらおう!!



コロナウイルス感染が急増しています。手洗い・うがいをしましょう