ほけんだより　5月号

2020年5月　発行
まあむキッズ相模大野南口
看護師　曽我辺

はじめまして！！から早くも1か月が経とうとしています。新型コロナウイルスの影響で、慣らし保育開始直後の自粛要請など落ち着かない日々ではありますが、良い再スタートができるよう、規則正しい生活を心がけましょう。早く元気なみんなと会いたいです。

生活リズムを整えよう！

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。夜は９時頃までに眠り、朝は７時頃までに起きられるように習慣付けましょう。

ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日１日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、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。

登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- □ 熱はありませんか？
- □ 顔色はよいですか？
- □ 鼻水や咳は出ていませんか？
- □ 湿疹、発疹はないですか？
- □ 食欲はありますか？
- □ うんちは出ましたか？
- □ 機嫌はよいですか？
- □ 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

園医のご紹介！

今年一年間、健康診断を始めとしたお子さまの健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生方です。

〇内科〇木村医院
志野原　睦先生

〇歯科〇ドモン矯正歯科
土門　明哉先生

歯科健診

6月9日㈫に予定しています。

〇歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
〇虫歯はないか
〇歯垢が付いてないか
〇歯肉が腫れていないか

健診の日は、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。