

# 5

## 月号



# ほけんだより



発行日 / 令和5年4月28日

春のさわやかな風が心地よく感じられるようになりました。  
新しい環境にも少しずつ慣れ、園内には子どもたちの元気な  
声が響き渡っています。天気の日が続いていますが、寒暖差  
で体調を崩しやすい時期です。体調管理に気をつけながら、  
過ごしていきたいと思います。

<4月の感染症のお知らせ>  
インフルエンザ 27名



### 外での活動について

気温が上昇し、暖かい日が増えてきました。  
体が暑さに慣れない5月6月は熱中  
症に注意が必要です。外あそびでの怪我  
も増える時期ですので、以下をご確認下  
さい。

- ①朝食をしっかり食べ、水分・塩分補給  
をして登園しましょう。
- ②食欲がないなど、いつもと様子が違う  
場合は、コドモンの【その他の連絡】  
よりお知らせ下さい。
- ③外あそびで、擦り傷などの怪我が多  
くなります。怪我をした場合は、コドモ  
ンでお知らせ連絡する場合があります



### お知らせ

1. そら組のフッ化物洗口について  
5月の連休明けより薬液を使用し、  
フッ化物洗口を行います。

### 2. 検診について

#### 内科検診

5月31日・10月25日（年2回）

#### 尿検査

5月24日提出日

（朝一番の尿を提出してください）



生活リズムを整え  
て  
元気に過ごそ

### 早寝早起きをしよう



睡眠は脳や体の発育を促しま  
す。「お腹がすく」という感  
覚をもつためにも十分な睡眠  
時間を確保しましょう。

環境の変化などにより体調を崩しやすい時期で  
す。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズ  
ムを心がけましょう。

### 朝ごはんはきちんと たべよう

元気に1日を過ごせるよう  
しっかりと栄養とエネルギー  
をとりましょう。



### うんちはでたかな？



朝食を摂ると、腸が刺激さ  
れ排便を促します。毎朝の  
排便を習慣づけましょう。