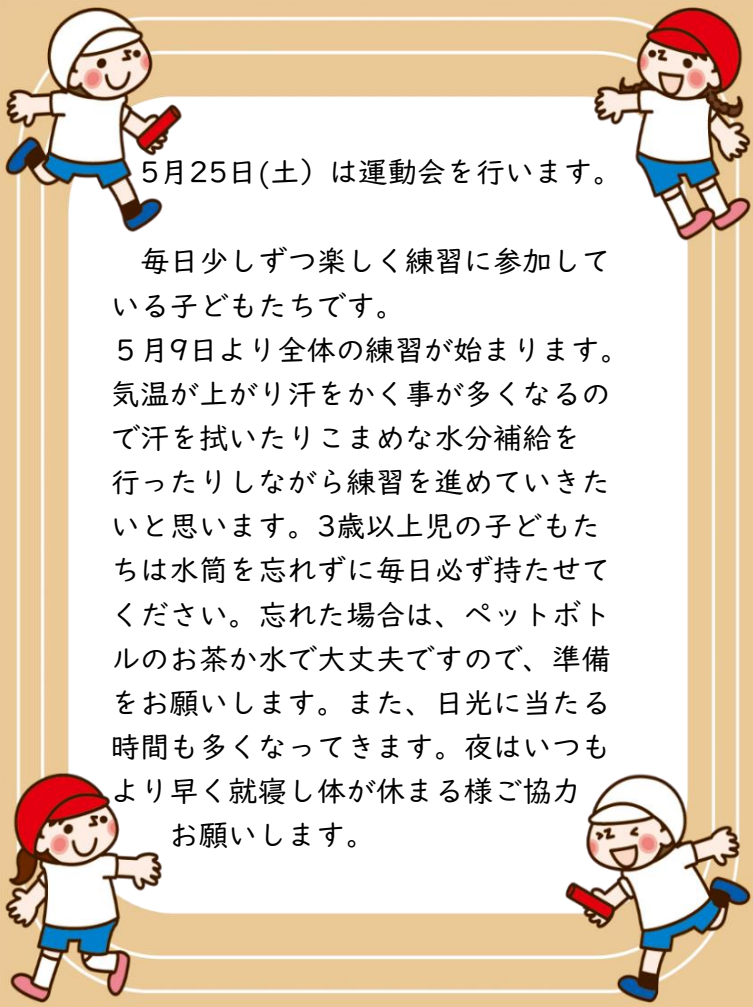


ほけんだより

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新しい環境の中保育士やお友だちと関わりを深め楽しい時間を過ごしています。室内にいても熱中症になる事があります。気温が高くなっている時は時期的に早いかな?と思ってもクーラーなどを使用し温度調節をしましょう。扇風機などを上手に使うと室内の温度が一定に保たれます。暑すぎず、冷えすぎず気を付けながら快適に過ごしましょう。



5月25日(土)は運動会を行います。

毎日少しずつ楽しく練習に参加している子どもたちです。

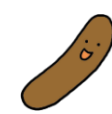
5月9日より全体の練習が始まります。気温が上がって汗をかく事が多くなるので汗を拭いたりこまめな水分補給を行ったりしながら練習を進めていきたいと思えます。3歳以上児の子どもたちは水筒を忘れずに毎日必ず持たせてください。忘れた場合は、ペットボトルのお茶か水で大丈夫ですので、準備をお願いします。また、日光に当たる時間も多くなってきます。夜はいつもより早く就寝し体が休まる様ご協力をお願いします。

うんちは健康のバロメーター


毎日ウンチをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために


- ・朝ごはんは毎日きちんと食べましょう
- ・野菜で食物繊維をしっかり取りましょう
- ・水分を沢山取りましょう
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう



バナナうんち
黄色がかった
茶色でおい
の少ない健康
的うんち




コロコロうんち
水分・野菜不足
で便秘気味



水っぽいうんち
食べすぎ、冷た
い物の飲みすぎ、
体調不良

うんちの色に注意!

赤みの強いうんちや黒味の強いうんちは出血の可能性がります。うんちの色も毎日チェックしましょう。



年間計画で5月の予定でお知らせしていましたが健康診断は6月に行います。日程が決まりましたらお知らせいたします。

水ぼうそう

赤い米粒大の発疹が出始めその後広がり、強いかゆみを伴います。同時に熱がでることもあります。次第に発疹の中央に水ぶくれでき、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、その後かさぶたになりかゆみが治まります。発疹は虫刺されに似ていますので症状がでたらすぐに受診をお願いします。水ぼうそうに罹患後は医師の診断で登園をすることを願います。

虫よけ対策

気温の上昇と共に夏の虫たちも活発に動き出しました。園庭やウッドデッキで遊ぶ時にはぶら下げるタイプの虫よけや蚊取り線香などで対策をしています。個人的に虫よけ対策をされる方はシールやリングなど子どもの年齢や状態にあったものを使用されてください。対策は保護者の方でお願いします。