



ほけんだより

保育園神田ベアーズ

2024年5月

看護師



新しいクラスになって1か月が過ぎました。新しいお部屋になったり、新しい友だちが出来たり、担任の先生が変わったり…。たくさんの新しいものとの出会いがあったと思います。新しい出会いにワクワクする反面、疲れが出て体調を崩しやすい季節でもあります。生活リズムを大切に、お子さまのペースでゆっくりと慣れていきましょう。ご家庭と連携しながらお子さまの様子に気を配っていきたいと思いますので、気になることがありましたらお知らせください。



生活リズムを整えよう！

早寝早起きをしよう！

夜は9時頃までには寝るようにして、朝は7時頃には起きられるといいですね。十分な睡眠は、成長や免疫力の向上につながります。疲れが残っていると怪我や体調不良を招きます。



ご飯をよく噛んで食べましょう！

3食の食事に加えておやつをよく噛んで食べることで、消化しやすくなりエネルギーを生み出しやすくなります。



たくさん遊ぼう！

活動することで体力がつき、怪我や病気に負けない強い体をつくれます。また、お腹がすきご飯をしっかり食べられるようになります。



うんちをしよう！

ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝などは慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムを取れるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



春の熱中症に注意！

立夏が過ぎ、日中汗ばむ日が増えてきます。この時期に気をつけたいのが熱中症です。急に暖かくなり体が熱さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。こまめに水分補給をし、帽子や衣服などで体温調節しましょう。



5月の身体測定予定

- 13日（月） りす組 身体測定・0歳児健診
うさぎ組 身体測定
- 14日（火） こぐま組・ぱんだ組 身体測定
- 15日（水） きりん組・ぞう組 身体測定

