


# ほけんだより 5月号

2023年 5月  
世田谷ベアーズ  
看護師

5月が始まりました。少しずつ新しい環境に慣れ、自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。しかし、体力や心に疲れがでて、ケガをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしていきますよう。

5月の予定	
米 ◇	11日(木) 5歳 そう組 身体計測
○ ★ ✿	12日(金) 0~2歳 身体計測 (りす うさぎ こぐま組)
■ 米	16日(火) 4歳 きりん組 身体計測
◇ ○	17日(水) 3歳 ぱんだ組 身体計測
★	<b>25日(木) 春の健診 全園児</b>



## 服装について

温かい季節になり過ごしやすくなった一方で、汗をかくことが増えてきました。子どもは大人よりも代謝が高いため少しの運動でも体が温まります。登園時は肌寒いので厚着をしがちですが、薄めの長袖や半袖のご準備をお願いいたします。

## 靴について

子どもの足の成長は早く、気が付くと小さくなっているため、少し大きめの靴を揃えがちです。足に合っていない靴を履いていると、歩き方が悪くなったり、足の成長の妨げになってしまうことがあるため、実測よりも0.5cm大きいサイズが目安とされています。