



5月のほけんだより

令和2年4月28日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

ぽかぽかと暖かい日が続き、園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。運動をするにはとてもよい時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょ。

5月のほけん目標 ・生活リズムを整える ・戸外で元気に遊ぶ



生活リズムを整える

かぜを引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。

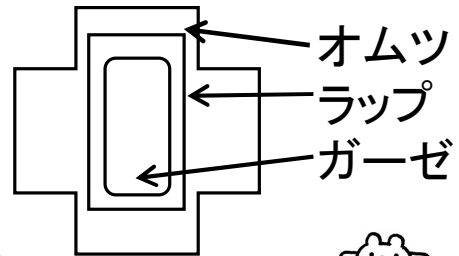


尿検査のお知らせ

5月18日(月) 提出です

配布いたしました容器に、朝1番の尿を採取し、提出していただくようお願いいたします。

オムツをしているお子様の尿採取の方法・・・
オムツにラップを敷きその上に清潔なガーゼを敷き、排尿後ガーゼを絞って採取しましょう。



● 睡眠 ●

● 睡眠が大切な理由 ●

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病气やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと...



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病气にかかりやすくなります。



眠れない時は...
布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。