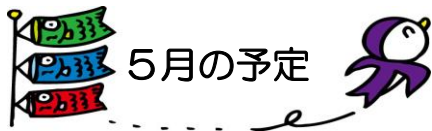


5月保健だより

平成31年4月26日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

5月が始まりました。多くの子供たちは新しい環境に慣れ、少しずつ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。一方連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意してください。



5月の予定

8日（水）乳児検診
9日（木）身体測定
21日（火）全園児歯科健診

全園児歯科健診のお知らせ

5月21日（火）9時30分より

- ★朝食のあとの「歯みがき」を忘れずに。
- ★健診の結果は後日個別にプリントで報告させていただきます。
- ★「要治療」と診断された場合は、早めに治療しましょう。
- ★当日欠席の場合は「池田歯科医院」または、掛かりつけ医での健診を受けて頂くこととなりますのでよろしくお願い致します。



生活リズムを整えよう！



この連休中、旅行や外出される機会が多いのではないのでしょうか？連休の後は生活のリズムが崩れ、疲れが出たり、イライラしたり、集中力を欠いてしまうことがあります。正しい生活リズムを身に付け、健康な身体をつくりましょう。

<早起きをしよう>

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までには起きられるように習慣づけましょう。

<ごはんはしっかり食べよう>

朝ごはんを食べると体が目覚め、1日を元気に過ごせます。朝ごはんはよく噛んで、しっかり食べるように促しましょう。

<うんちは出たかな？>

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくりましょう。



爪を切って清潔に！！

爪が伸びていると、引っ掻いた時に傷になったり、爪と指の間に細菌が繁殖してしまうため、様子を見て1週間に1回は切るようにしましょう。爪は指先を保護し、指先に加わる力を支えます。適切な状態を保たないと、日常の動作が不十分になります。また爪に汚れが残らないように、必要以上短く切ってしまうと、巻き爪になってしまうことがあるので注意しましょう。爪を切る時の長さの目安は、爪先の白い部分が少し残る程度にし、爪の形に沿って切りましょう。