

月号 ほけんだより



生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。また、連休明けは疲れが出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。

体内時計は、24時間より少し長いいため、夜更かしになりがちです。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。

健診についてと囑託医のご紹介

保育園では年2回(前期・後期)、内科健診、歯科健診を行います。
やむを得ず欠席される場合は、後日囑託医の医療機関にて健診を受けていただきますのでご了承下さい。なお、ご家庭の都合でお休みする場合には、健診時間に登園し、健診を受けていただくことも可能ですのでご相談下さい。

● 6月3日(火) 13時～ 内科健診

ありま小児科医院 : 大崎市古川駅南二丁目 4-20 TEL 0229-22-7070

・事前に質問事項等をご家庭で記入していただきます。後日用紙を配布いたします。

● 5月17日(火) 10時～ 歯科健診

ア歯科有馬診療所 : 大崎市古川稲葉三丁目 3-12 TEL 0229-23-8816

・朝食後に歯みがきのご協力をお願いいたします。



・決まった時間に起こしましょう。

・寝るのが遅くても、起こす時間はかえない。

・お日様を浴びてさっぱりしましょう。

・顔を洗って眠気も洗い流しましょう。



・たくさん遊びましょう。



・お風呂は早めがおすすめです。

・21時頃にはお布団に入りましょう。





身体測定・成長記録について

園では毎月、身長・体重測定しています

身体測定は、毎月どれほど身長が伸びたか、体重がどのくらい増えたかを知ること、お子さまの健康と成長を確認することができます。

GoDMON (ゴドモン) より

①画面下のメニューにある  『その他』を選択します。

②メニューの一覧が表示されますので、 『成長記録』を選択します。

③毎月園で測定した『身長・体重』の記録がグラフや表となって閲覧でき、確認することができます。