

5月号 ほけんだより

新年度がスタートして、あっという間に1ヵ月が経ちました。お子さまたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、ゴールデンウィークもあり、少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意しながら、今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。

＊ 健診についてと嘱託医のご紹介

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、後日嘱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。



● 5月19日(金) 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。

● 6月6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。

＊ 生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！

就寝・起床時間が毎日違っていたり、夜更かし・朝寝坊が癖になっていたりすると、身体や心に負担になることがわかっています。

子どもがスムーズに入眠できるために…生活リズム改善の第一歩！

- ① 目覚めたら朝日をたくさん浴びましょう。
- ② 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ③ 日中は外でいっぱい体を動かしましょう。
- ④ お風呂は眠る1～2時間前に入りましょう。
- ⑤ 夕方からは部屋で静かに過ごしましょう。
- ⑥ 寝る時は部屋を暗くして、眠りに向かう雰囲気を作ってみましょう



＊ 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
で、お子さまの健康と成長を確認することができます。

CoDMON (コドモン) 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。(月末に更新します)