

5

月号 ほけんだより



新年度がはじまって一か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきました。一方、体や心に疲れが出て、ケガをしたり、体調を崩したりしやすい時期です。ご家庭との連携を取りながら、お子さまの様子にも気を配っていききたいと思います。

生活リズムを整えて元気に過ごそう！

入園、進級での環境の変化がありました。またGWの長期連休も終わり、生活リズムを改善するよい機会です。毎日正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

・早寝早起きをしましょう。夜は21時までに眠り、朝は7時までに起きましょう。

十分な睡眠は「日中の疲れを取る」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

・朝食をしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べることで、体が目覚め、その日のリズムが始まります。よく噛んでしっかり食べましょう。

・朝は登園前にトイレに行きましょう。

ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、排便を促します。

十分なうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

・体を動かして元気に遊びましょう。

適度な運動は丈夫でバランスのとれた体を育み、夜はぐっすり眠ることができるようになります。





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ので、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。

尿検査について

尿検査 5月12日(火) 各家庭で実施し回収します。

園では年1回、尿検査を行います。(全園児対象)

尿検査では《蛋白・潜血・糖》を調べます。体の異常を早期に発見する手掛かりにします。特に腎臓の病気の中には、最初は自覚症状がほとんどなく、検尿で初めて発見されることがあります。

検査キットは事前に配布しますので、検査のご協力よろしくお願いいたします。採尿方法や注意点は後日、検査キットと一緒にお渡しする別紙プリントをご参照下さい。