



# ほけんだより

## 5月号



SKETCH  
HOIKUEN

発行日 令和6年5月1日

スケッチ保育園

穏やかな風が心地よい過ごしやすい毎日となりました。入園、進級して一か月がたち、新しい生活にも慣れ、元気な声が園内に響いています。ゴールデンウィークを楽しく過ごしたあと、心身ともに少し不安定になるかもしれませんが、ご家庭と連携をとりながら、お子さまの様子に気を配っていきたいと思います。

### 春の健診予定

- ＊ 歯科健診：ア歯科有馬診療所《嘱託医 有馬 良季先生》
- ◇ ○ 5月24日(金) 10時から
- 内科健診：ありま小児科医院《嘱託医 有馬 和夫先生》
- ★ ○ 6月11日(火) 13時から
- ＊ 尿検査
- ◇ ○ 6月3日(月) (予備日6月4日(火)) 9時まで提出
- ＊
- ◇ ☆ 歯科健診当日の朝は、歯磨きを忘れないようにしましょう。
- ☆ 欠席の場合は、後日嘱託医を受診していただき健診を受けていただきます。
- ★ ☆ 嘱託医の先生に何か聞きたいことがあれば、前日までに「はいチーズ」でお知らせください。
- ☆ 健診結果は、健康カードでお知らせします。その際に確認印を押し、接種済の予防接種を記入してカードをお返してください。



### 生活リズムを整えよう

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。お子さまと一緒に、健康な生活を目指しましょう。

#### 早寝・早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。夜は21時頃までに眠り、朝は7時までに起きられるように習慣付けましょう。

#### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。

### バランスよく成長するためには？

身長や体重の伸び具合は個人差があるので、平均値と差があっても気にする必要はありません。さらにバランスよく成長していくためには、好き嫌いをせずにご飯を食べ、日中はたくさん運動をし、十分な睡眠をとることが大切です。

毎月身体測定をしています。はいチーズの身体測定欄をご確認ください。

