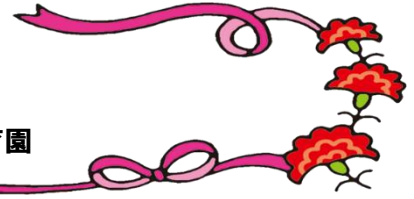




ほけんだより 5月号

令和8年5月1日 青梅梨の木保育園



新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきたようで、園庭からは元気に遊ぶ声が聞こえてきます。一方で疲れが出始めたのか、乳児クラスを中心に、熱・鼻水等で体調を崩すお子さんが増えて来ています。連休はご家族でゆっくり過ごし、心身ともにリフレッシュできるといいですね。

登園前の健康チェックをお願いします

園では毎朝、登園してきたお子さんの健康観察を行っています。ご家庭でも登園前は、お子さんは元気か、体調不良のサインは出ていないか等チェックを行いましょう。当てはまることがありましたら、職員にお知らせください。

- ・ 顔色はいいですか
- ・ だるそうにしていますか
- ・ 機嫌はいいですか
- ・ 下痢や便秘はしていませんか
- ・ 目やにや充血はありませんか
- ・ 熱はありませんか
- ・ 食欲はありますか
- ・ よく眠れましたか
- ・ 湿疹ができていませんか
- ・ 鼻水や咳はでていませんか



朝ごはん で元気のスイッチを押そう！

成長期の子どもたちは、毎食しっかり食べるのが大切です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう。



体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

豆頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとして。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。



<お知らせ>

- ・ 第1回健康診断を受けていないお子さんは、5月19日（火）に園医の診察があります。お休みしないで受けてください。
- ・ 今年度の歯科検診の日程が決まりました。6月12日（金）に行う予定です。
- ・ 視力検査の日程を変更します。5歳児は6月25日（木）、4歳児は7月2日（木）に行います。
- ・ 全国的に麻疹（はしか）の感染者数が例年以上のペースで増えています。流行が心配されています。MRワクチンが接種可能な年齢になったお子さんは、早めに受けましょう。