



5月のほけんだより

令和3年5月1日発行
あいせん保育園

は わた そら しんりよく あおば かん きせつ れんきゆう あと しんしん
 晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節になりました。連休の後は心身
 ともにちょっと不安定になることもあるかもしれません。ご家庭と連携をとりながら、お子
 さんのようすに気を配っていきたいと思います。

生活リズムを整えましょう

新年度がスタートして1ヶ月、そろそろ疲れが出
 るころです。元気に過ごすためにも、規則正しい
 生活リズムを心がけましょう。

＜早寝早起きを心がけましょう＞

夜は9時頃までには就寝し、朝は7時頃には起
 きれるようにがんばりましょう。子供の脳や体の
 成長に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌
 されます。早めに就寝することで必要な睡眠時間
 が確保され、生活リズムも安定します。

＜朝ごはんを食べましょう＞

朝食を食べる事で、体が自覚めそ
 の日の体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、家で排便をしましょう＞

朝ごはんを食べると、腸の動きが
 活発になり、便が出やすくなります。朝、
 外出前にトイレタイムが取れるように
 しましょう。



予防接種受けていますか？

＜任意接種と定期接種＞

大きな違いは法律上の区分であり個人の
 費用負担の有無です。任意接種は決して受ける
 必要がないワクチンという意味ではありません。
 ワクチンで予防できる病気は、任意接種で
 もワクチンで予防することが重要です。

＜予防接種を受ける際の注意＞

予防接種はワクチンを体内に入れ病気に対
 する免疫を作るので、弱いながらも病原体が体
 の中に入ることになります。園で普段通り過
 すと、熱が出たり体調が悪くなることも考えら
 れますので、接種後は基本的に保護者のもとで
 過ごして下さい。

＜子どもの命を守るために＞

日本では欧米に比べ、予防接種で防げる
 病気で健康を損ねたり、命を落としたりする子
 どもが多くいます。接種できるワクチンはぜひ
 受けておきましょう。



4月の保育園の様子

発熱、咳、鼻水の園児が多く見られました。体調
 不良が長引いているお子さんが見られます。気温差
 が大きく、また新年度の疲れも出てき始め体調を崩
 しやすい時期です。体調不良の際は無理をせず
 休息をとりましょう。

＜園医健診のお知らせ＞

5月27日(木) 15:30～

全園児定期健診(プール前検診)です!



保育園での服装について

暖かくなってきました。活動すると汗をかきます。
 冬物から春物への衣替えをお願いします(薄手の
 長袖、Tシャツ、半袖肌着など)。保育園での服は“動
 きやすさ”“着替えやすさ”“安全性”に留意して選ん
 で下さい。フードや紐付きの服は引っかかると窒息の
 危険があります。またボタンやリボンなどの装飾は
 誤飲の危険があったり、裾が長すぎるズボンや踏んで
 転倒する可能性があります。逆に短すぎると転んだ
 際に大げがにつながる事も…。可愛いお洋服は、休日
 やお出かけの時に着て楽しんで下さいね。