



5月 ほけんだより

2019.5.1 発行 新川崎みらいのそら保育園



例年より長く楽しめた桜の季節も終わり、新緑が気持ちの良い季節になりました。子ども達は新しい生活に少しずつ慣れ、元気いっぱい過ごしています。連休後は親子ともに疲れが出やすくなりますので気をつけてくださいね。

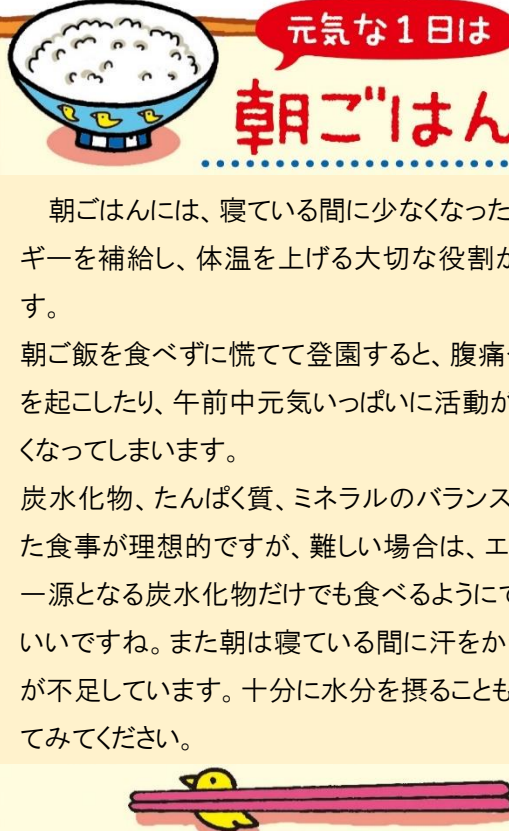
元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、寝ている間に少なくなったエネルギーを補給し、体温を上げる大切な役割があります。

朝ご飯を食べずに慌てて登園すると、腹痛や貧血を起こしたり、午前中元気いっぱいに活動ができなくなってしまいます。

炭水化物、たんぱく質、ミネラルのバランスがとれた食事が理想的ですが、難しい場合は、エネルギー源となる炭水化物だけでも食べるようにできるといいですね。また朝は寝ている間に汗をかき水分が不足しています。十分に水分を摂ることも意識してみてください。

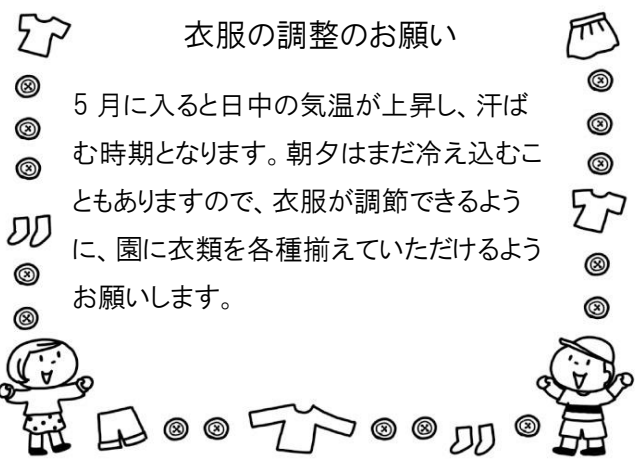


大型連休について

今年のGWは最長10連休。旅行やレジャーに出掛ける予定もあるかと思いますが、思い切り連休を楽しんだ後の登園は、疲れもあり少し不安定になってしまうこともあります。連休中もなるべく生活のリズムを崩さないように心がけましょう。

衣服の調整のお願い

5月に入ると日中の気温が上昇し、汗ばむ時期となります。朝夕はまだ冷え込むこともありますので、衣服が調節できるように、園に衣類を各種揃えていただけるようお願いいたします。

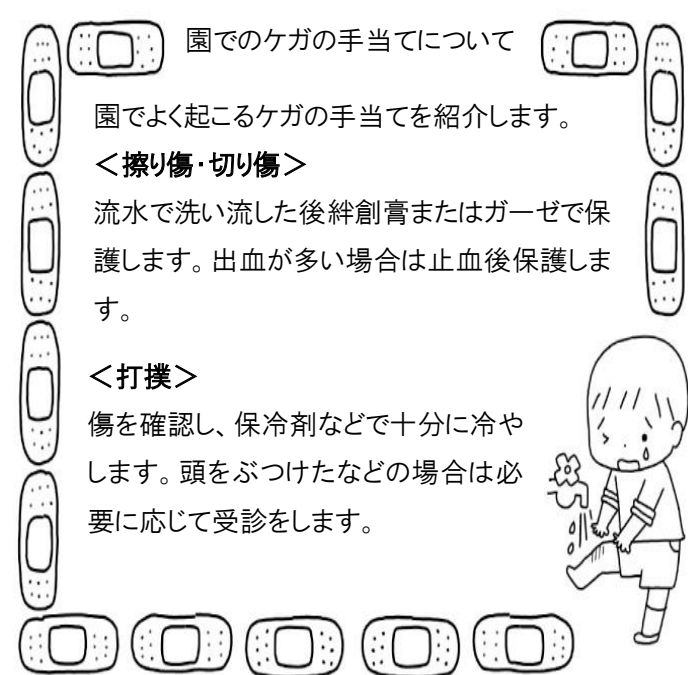


園でのケガの手当てについて

園でよく起こるケガの手当てを紹介します。

<擦り傷・切り傷>
流水で洗い流した後絆創膏またはガーゼで保護します。出血が多い場合は止血後保護します。

<打撲>
傷を確認し、保冷剤などで十分に冷やします。頭をぶつけたなどの場合は必要に応じて受診をします。



4月の報告

4月は以下の感染症発生がありました。

流行性角結膜炎 幼児2名
溶連菌感染症 幼児1名
インフルエンザB型 職員1名

4月15・16日に身長、体重、頭囲、胸囲測定
4月16日に園医健康診断(0.1歳児)を行いました

5月の予定

7日(火)14時～ 園医健康診断(2～4歳児)
プール前健診となりますので必ず受診してください

15日(水)9時～ 身長体重測定(0.1歳児)
16日(木)9時～ 身長体重測定(2～5歳児)