



# 5月のほけんだより

みなみひの保育園  
令和6年5月吉日

暖かい日差しが増え、過ごしやすい季節になりました。新年度が始まり1ヵ月が経ち、身体や心に疲れが現れ、怪我が増えたり体調を崩しやすい時期でもあります。体調を崩さないように生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

## 生活リズムを整える

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。

寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って取り組めるといいですね。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指してみてください。



## 春先のかぜに気をつけよう

朝や夕方は気温が低く、日中との気温差が大きい為、かぜをひいてしまう子どもが多くなってきます。熱がなくても咳や鼻水が出る時は体調が不安定です。おうちでゆったりと過ごしてください。

### かぜかな?と思ったら

- ・身体を温かくする。
- ・栄養のある物を食べる。
- ・十分な睡眠と休養をとる。
- ・水分補給を心がける。

## バランスよく成長するためには?

4月に実施した身体測定の結果はご覧になりましたか? 平均値との差があっても身長や体重の伸び具合は個人差があります。気になることがあればお声がけください。子ども達がさらに大きく、バランスよく成長するためには食事をしっかり摂り、日中は沢山身体を動かし十分な睡眠を取ることが大切です。

毎月、身体測定の結果をお知らせします。子ども達の成長を一緒に見守っていきたく思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

