



ほけんだより 5月号

田尻町立認定こども園 たじりエンゼル

看護師 小澤

さわやかな風が吹く、気持ちのよい季節です。外遊びや散歩を通じて、少しずつ体を動かし暑さに

なれること《暑熱順化》が大切です。一方で、気温や環境の変化、緊張で心も体も疲れやすい頃です。

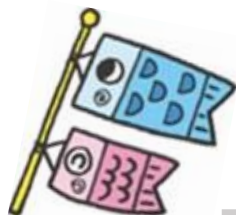
張りつめていた気持ちがゆるむことでケガをしたり、

体調を崩したりすることがあります。

お休みの日には、ご家庭でたっぷりの睡眠や休息、

早寝・早起き・食事など規則正しい生活を心がけて

いただくようお願いします。



爪(つめ)について

爪が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、

折れたりなど、ケガの原因となります。

指しゃぶりや爪を噛むくせのある子は、汚れたま

まにしておくとおばい菌を直接取り込んでしまいま

す。週に一度は指先のチェックをしましょう。

爪ケアのポイント

お手入れの目安は1週間に1回程度です。

お風呂上りの爪が柔らかい時が切りやすいです。

切りすぎるとおばい菌が入ることがあるので深爪にな

らないように、十分に気をつけましょう。

早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな!

気分よく目が覚める

もりもり食べられる

朝ごはんがおいしい!

園で元気にあそべる



5月の予定

12 (火) 身体測定 (0・1・2歳児)

13 (水) 尿検査 (2~5歳児)

14 (木) 尿検査予備日 (")

19 (火) 身体測定 (3歳児)

20 (水) 身体測定 (4歳児)

21 (木) 身体測定 (5歳児)

歯科健診 (1・2・4歳児)

28 (木) 歯科健診 (0・3・5歳児)

29 (金) 内科健診 (0~5歳児)

※水遊び・プール遊び前の健診ですので、

なるべくお休みないようご協力をお願いします。

お休みした場合は、後日お渡しする健康診断票を

ご持参のうえ各家庭で園医へ受診してください。