



# 5月ほけんだより

令和2年4月30日

社会福祉法人たつみ会

認定こども園

聖ヶ丘保育園こども未来学舎



5月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意してください。

## 朝ご飯をしっかり食べましょう

### 朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる



### ご飯のよいところ

- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

### パンのよいところ

- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

### ご飯食

### メニュー例

### パン食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物



## 身体測定

### 身体測定

5月25日(月)～5月29日(金)

※体操着、下着、くつ下には必ず名前を記入してください。

※前日は入浴を済ませ、当日は着脱のしやすい服装をお願いします。

### 内科検診・検尿検査

※毎年5月に予定していますが、今年は、日程が決まり次第おって連絡致します。



## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまったりすることにもなりかねません。おうちでは定期的には切ってくださいようお願いいたします。

## 健康な体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ること、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。



せっけんで  
手を洗う



がらがらうがい



3食  
しっかり食べる



早寝早起き