



5月ほけんだより



令和4年4月29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

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

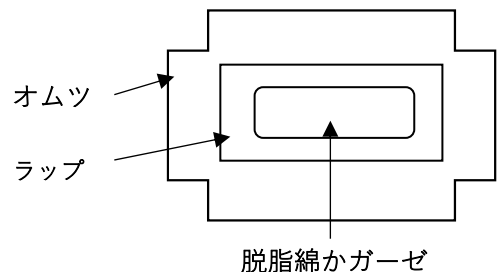
「自分で！」を見守って！



尿検査のお知らせ 5月16日(月)・17日(火) が提出日

- 潜血反応、尿たんぱくの有無・尿糖の有無から腎臓の働きを調べます。
- 起床後、朝一番のなるべく動き回っていない時の尿(できるだけ中間尿)を採取してください。

小さいお友達は、前夜に紙おむつにラップを敷き中央に脱脂綿またはガーゼを置いて股をしっかりくるむようにオムツを固定します。翌朝の起床後にオムツを外し、ラップごと容器に絞って採取してください。



5月19日(木) 内科健診を行います

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。なお、特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせください。

