



5月ほけんだより

令和5年4月28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。

生活リズムは **早起き** でリセット！

旅行などに行くと、いつもと生活リズムが変わり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝させるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

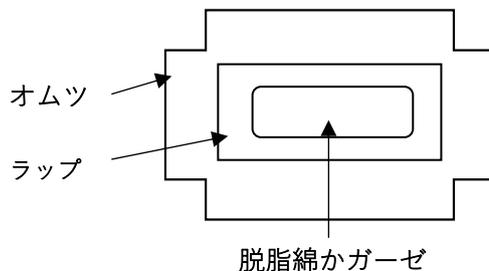
朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



尿検査のお知らせ 5月8日、9日(予備日)が提出日です。

- 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15日(月) 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でお願いします。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。

