



# ほけんだより

令和6年5月1日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、怪我をしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気に過ごせるようにしましょう。

5月の保健行事予定  
中旬以降 身体測定

4月の感染症発生  
インフルエンザ 1名



## 生活リズムの見直し

生活リズムが整うと、免疫力が上がり心の安定や身体の成長につながります。規則正しい生活習慣を心がけ、健康に過ごしましょう。

**早寝・早起きをしましょう。**

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。朝はカーテンを開けて日の光を取り込むことで、体内時計がリセットされ、目覚めがよくなります。

**朝ご飯はしっかり食べましょう。**

体温が上昇し、脳が活発に働き1日を元気に過ごせます。

**毎日の排便を習慣にしましょう。**

排便のリズムは個人差がありますが、健康のバロメーターになります。

朝ご飯の後はトイレに座る時間を作りましょう。

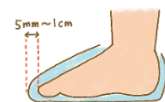
## 子どものけがを予防しましょう！

小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特性があります。

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達は12歳ごろまでに完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたいと思います。

体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴（足の大きさより5mm～1cm 余裕がある）をはかせるなどのご協力をお願いします。



～爪のチェックも忘れずに～

こどもの爪は薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。お休みの日など1週間に1度チェックして短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻き爪になりやすい子どもは両わきをあまり深く切り過ぎないようにしましょう。



