

ほけんだより 5月号

社会福祉法人
伊東つくし会
ちゅうりっぷ保育園
2021年5月

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ヶ月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気を付けて過ごしていきましょう。



生活リズムを整えましょう！



「早寝早起き」「朝ごはんを食べる」「排便」が大切です。



朝

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。



朝ごはんは元気のスイッチを押そう！

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる。
- ・脳を活発にしてくれる。
- ・体温を上げて体を目覚めさせてくれる。

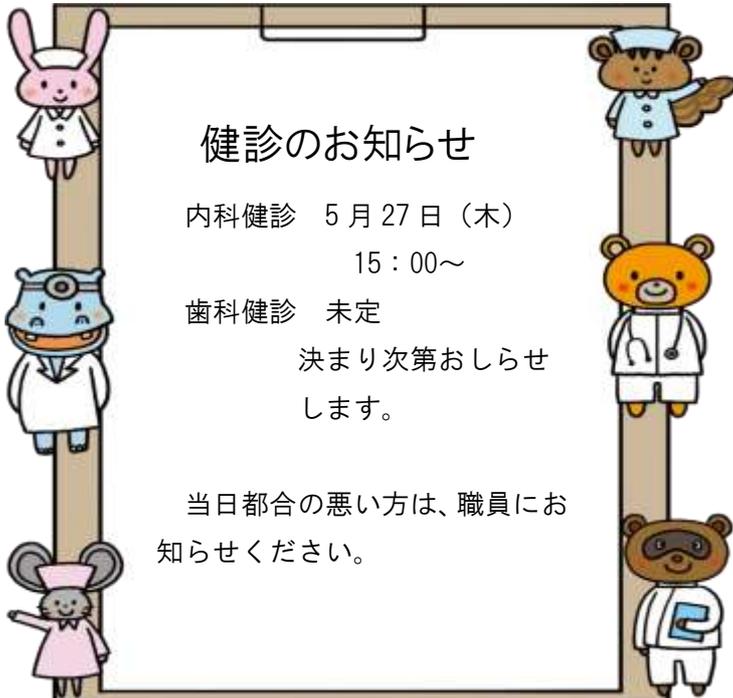
(腸が動き出します)



夜

大人の生活リズムに合わせるのではなく、寝る時間を決めて、時間になったら「テレビを消す」「電気を消す」など、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

9時ごろにはおふとんに入りましょう。



健診のお知らせ

内科健診 5月27日(木)
15:00~

歯科健診 未定
決まり次第お知らせ
します。

当日都合の悪い方は、職員にお知らせください。

職員にお知らせください

- ☆家族や同居する方に具合の悪い人がいる時
- ☆緊急連絡先がいつもと違う時
- ☆薬をのませた時
- ☆予防接種・検査を受けた時
- ☆いつもと様子が違う時
- ☆県外にお出かけする時



よろしくお願いします



4月の感染症
突発性発疹