



5月 ほけんだより



令和3年4月30日発行
軽野保育園



ぽかぽかと暖かい日が多く、園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。運動をするにはとてもよい時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょ。

生活リズムを整えましょ

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょ。

早寝早起きを心がけましょ

夜は9時ごろまでには寝るようにしましょ。

十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょ



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょ

朝、家で排便をしましょ

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、朝の時間を工夫しましょ。



幼少期の生活習慣は、大人になっても大きな影響を及ぼします。今から家族全員で生活の見直しをしましょ。

内科健診のお知らせ

5月20日 12:50~

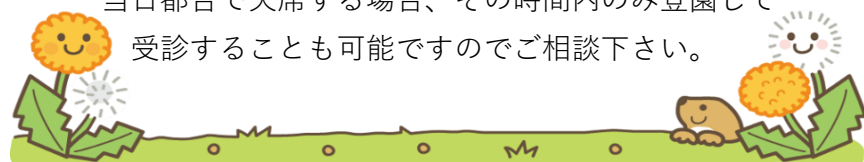
- * ◆
-
- ★
- ✿
-
- * ◆
-
- ★

- * 当日は着脱のしやすい服装で登園しましょ。
- * 髪の毛長いお子さんは結んでください。
- * お子さんの体調のこと等で医師に聞きたいことがありましたら、担任へお知らせください。
- * 尚、当日欠席すると後日 嘱託医の野口医院を個人にて受診して頂きますので、なるべく欠席のないようご協力お願いします。



- * ◆
-
- ★
- ✿
-
- * ◆
-
- ★

健診は、開始から30分程度実施していますので、当日都合で欠席する場合、その時間内のみ登園して受診することも可能ですのでご相談下さい。



五月病のこと

五月病とは、医学的な病名ではなく通称。5月の連休後頃より何となく体調が悪い、疲れやすい、やる気がおきない等の軽いうつ的な気分に見舞われる症状のことを言います。私自身以前は、この五月病のような症状に見舞われる事が時々あった若者でした。今では着々と年齢を重ね、マイペースの世界の中にいるので(笑)そのような事もなくなりました。きつと重い荷物を一気に持ち上げようとする事はなくなり、小分けにする術を身に付けてしまったからなのかもしれません。(それはそれでちょっと残念)

五月病の予防はストレスをためない事。好きなことをしたり、おいしいものを食べたり、運動をしたり規則正しい生活を送ることも重要です。そして、気負いすぎずに周りの人に協力を求めるようにしましょ。

今、何となく体調や気分のすぐれない方、重い荷物を一気に持ち上げようとした あなたのそのパワーはすばらしい!!ここからはちょっと肩の力を抜いていしましょね。



看護師 野崎 幸子