ほけんだより
5月号

令和５年４月２８日発行
軽野保育園
看護師　工藤　由子

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に注意していきましょう。

内科健診のお知らせ

５月１８日(木)　１２：５０～

嘱託医　野口医院　野口　英一先生

お子さんの体調の事で心配なこと等ありましたら、事前に担任へお知らせ下さい。

当日欠席すると後日個人にて受診して頂くことになりますので、なるべくお休みのないようお願いいたします。

●前日におうちでしてきてほしいこと●
- お風呂で体をきれいにしてきてください。
- 上半身は下着一枚で診察します。衣服の記名の有無を確認お願いします。
- 髪の毛の長いお子さまは結んできてください。

生活リズムを整える

かぜを引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。

手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな手の洗い方

腕まくりをし、水道水で手を濡らします。

石けんをしっかり泡立てます。

手の平を合わせて洗います。

手の甲を洗います。

指と指の間を洗います。

指先、爪の中を洗います。

手首を洗います。

石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。