

大野保育園保健だより 5月号

令和7年5月13日

文責：町田 幸代

爽やかな風が吹く、心地よい季節になりました。お散歩や外遊びなど、戸外で過ごす時間を少しずつ増やしながら、季節の変化や身近な自然をたっぷり楽しんでいきたいですね。その為にはやっぱり体が基本！食事と睡眠をしっかりととりましょう。また、現在有明保健所管内では感染性胃腸炎が流行しています。手洗いや食品の取り扱いに注意しましょう。

4月の感染者情報

- アデノウイルス・・・1人
- 突発性発疹・・・1人
- マイコプラズマ・・・2人
- 胃腸炎・・・4人
- 中耳炎・・・1人
- 発熱・・・13人
- 下痢・・・3人
- 嘔吐・・・3人
- 腹痛・・・4人
- 風邪(咳、鼻水のみ含む)・・・6人

📅 今月の予定について 📅

5月22日…内科検診 14:00～

6月 3日…歯科健診

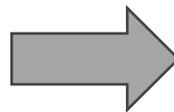
※内科検診、歯科健診の日に登園出来ない方は、別途各自で園医さんの病院を受診して頂く必要がある為、各クラスの担任までお伝えください

☆☆新年度📅こんなサインにご注意を📅☆☆

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境で頑張っています。毎日元気な笑顔を見せてくれていますが、体や心の疲れがたまりやすい時期です。心の不調が体に出る事もあるので、元気のない時は無理をさせないよう注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させることに繋がります。

こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く



朝ごはん **で元気の**
スイッチを押そう！



体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりと取りましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。