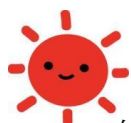


# おひさま

ながかみ 保健だより  
2022年5月号 文責 山下美香子

日に日に緑が濃くなっていく園庭や森の樹木から、新緑の季節を感じるようになりました。日中は汗ばむ陽気が多くなり、半袖で過ごしやすくなりました。

梅雨入り前のさわやかな季節を快適に気持ちよく過ごせるよう、気温や身体にあう衣服や帽子、足の大きさに適する靴のご用意をお願いいたします。



## 春の内科健診について

年2回（春・秋）行う内科健診の1回目です。嘱託医の吉井先生に診ていただきます。

### 5月18日(水) 事務所

- \* さくらんぼ
- \* きいちご
- \* れもん・りんご・あんず  
(ひかり・かぜ)



### 5月25日(水) 分園舎

- \* もも
- \* れもん・りんご・あんず  
(そら)
- \* すだち

- 現在治療中の病気、先生に伝えたいことや質問がありましたら、前日までにお知らせメモをポストに入れ、スタッフに伝えてください。
- 必ずどちらかの健診日に出席くださいますようお願いいたします。
- 両日欠席された場合は、吉井医院で健診を受けていただくようお願いいたします。



## 園生活を元気に過ごしていくために

新しいお部屋での生活が始まり早2ヶ月が過ぎました。園生活をスタッフと共に張り切り頑張っています。お子さんをよく見ていると、日中頑張ったぶん、**疲れのサイン**を抱えている子も見受けられます。

疲れのサインが出ている時は、①お子さんの食事や休息をしっかり取ること、②お子さんのからだのリズムにあわせ、ご家族も生活していくこと、など、日々の生活を見直してみましょう。

### 疲れのサインとは？

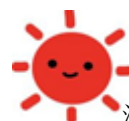
- \* 朝からあくび
- \* ベタベタまとわりつく
- \* ポーっとしている
- \* 顔色が悪い
- \* 食欲がない
- \* いつになく元気がない
- \* グズグズ言う
- \* 顔つきが普段と違う
- \* アレルギーが出る
- など



蓄積

発熱  
風邪症状  
だるさ

※風邪症状【のど(咳・鼻水・痛み)、おなか(嘔吐・下痢)】



## からだ水分を欲しがらる季節になってきます。

汗をたくさんかき、水分補給が欠かせない季節をむかえます。

登園前にご家庭で、

- ◆コップ1杯程度の水分を飲ませてから登園する。
- ◆駐車場から、帽子をかぶって登園する。



など、今から熱中症対策を行っていきましょう。