



# ほけんだより 5月号



令和7年5月1日

よるこび保育園

看護師 高野

5月が始まりました。多くの子供たちは新しい環境に少しずつ慣れ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増え生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意しましょう。

## ☆早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。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う

朝食を食べることで、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う。

## ☆朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、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にしましょう。



## ≪しっかり水筒を洗いましょう≫

毎日洗っていても、どうしても蓄積されてしまう茶渋やにおい。そのままにしていると雑菌が繁殖してしまうので清潔にしておくことが大切です。これらの対策には、酸素系漂白剤が有効です。30℃～50℃のお湯(1ℓ)に、酸素系漂白剤(4g目安)を溶かして漂白液を作ったら、30分目安でつけ置きしましょう。週1回のお手入れで、すっきりとした状態をキープすることができます。柄の長い水筒専用スポンジで容器の奥までしっかり洗いましょう。



## ★内科健診のお知らせ★

5月20日 火曜日です。

※なるべく休みがないように  
お願いします。

