



ほけんだより

令和7年6月1日 こぼうしこども園



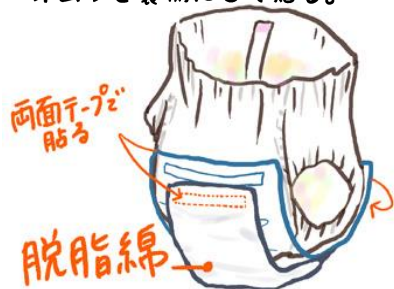
6月は梅雨の時期に入り、ジメジメした日や肌寒い日もあり、寒暖の差が激しい月でもあります。晴れ間が出ると気温の高くなる日も増えるので、帽子の着用やこまめな水分補給など、しっかりと熱中症対策を行っていききたいと思います。

尿検査提出忘れずに！

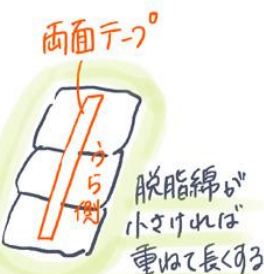
- 6月3日(火)は尿検査提出となります。隠れている病気を早期に発見できる大事な検査ですので、忘れずをお願いします。
- 当日の朝に提出となります。園では採尿できませんので宜しくお願い致します。

☆採尿の仕方の例

オムツを裏側にして貼る。



ビニールを両面テープなどでずれないように、しっかりと貼り付けることがポイントのようです。



- また、生理用ナプキン(水分を吸収しないタイプ)をオムツにしくことで採尿に成功する場合もあるようです。
- 不安な場合は、一度検査前に練習することをおすすめします。



早寝・早起き・朝ごはん



園では、子ども達の年齢や発達に応じて楽しみながら更なる成長を促したり、意欲に繋がるようにするため、各クラスで日々の保育を保育を考えています。

しかし、眠くて機嫌が悪かったり、朝食をしっかりと食べられずお腹がすいて意欲が出なかったりと、元気に過ごすことができない状態のお子さんも少なくありません。

早寝・早起き・朝ごはんをおろそかにすると、日中の保育や生活に支障をきたし成長の妨げになってしまうこともあります。良い睡眠や朝ごはんの習慣と、学力・行動異常には関連があるとされています。

※行動異常は自傷や他害、パニックや痙攣、器物破損など、その行動が自他に悪い影響を及ぼすもののことです。子どもの場合、お友達に対して攻撃的になる、ルールを守れない、話を聞かない、話を無視するなどがあるようです。

寝不足になると、本来なら午前中に上がる体温が午後になってしまいます。体温が上昇しないと、一番活動できる午前中に脳も体も働かず時差ぼけのような状態になってしまいます。体温の低下は、免疫力も低下させるので風邪や感染症にかかるリスクも多くなります。

また朝ごはんも同じく、噛むことで脳や内臓が目覚め、同じく体温を上昇させる働きがあります。十分な睡眠、朝ごはんでの栄養補給、元気に体を動かすことはすべて繋がっています。

脳も心もすっきりとした状態の中で日中の保育活動に参加できるよう、生活リズムをしっかり整えていきましょう。



歯科検診のお知らせ

6月6日(金)は前期の歯科検診です。

9時30分より行います。

都合をつけていただき、休まず登園し、検診を受けましょう。

しっかり診てもらえるよう、朝食後の歯磨きをお願いします。



脱水症のサインかも!? 爪の色で判断するセルフチェック法



手の親指の爪の色がピンクであることを確認し、爪を逆の指でつまむ。



つまんだ指を離したときに、白かった爪の色がもとのピンクに戻るまでに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている疑いがある。