



ほけんだより



令和5年5月10日（水）
うえだこども園

新緑の美しい5月。さわやかな風が吹き抜ける中、子どもたちは元気いっぱいあそんでいます。

ゴールデンウィークを楽しく過ごしたあとは、少しバランスを崩すこともありますので、ご家庭と連携をとりながら、お子さんの様子に気を配って行きたいと思います。

家族の方が発熱、下痢、嘔吐 等、体調がすぐれないときも園にお知らせをお願いいたします。

新型コロナの5類感染症への位置づけ変更について

令和5年5月8日から新型コロナの感染症法上の位置づけが2類相当から5類に変更され、季節性インフルエンザと同様の取扱いになります。



新型コロナ感染症にかかってしまったら…

＜出席停止の期間＞

発症後5日を経過し、かつ症状軽快後24時間を経過するまで。

登園は、医師からの許可が出てからになります。集団生活ですのでご協力をお願いいたします。

尿検査のお知らせ

日程：5月18日（木）

対象児：3.4.5歳児

～9時半まで提出できるようにご協力ください～

※日程が近くなりましたら

採取容器を持ち帰ります。



内科検診延期のお知らせ

5月19日（金）に内科検診を予定していましたが、上田診療所さんの都合により延期となりました。

新しい日程が決まりましたら

後日改めてお知らせいたします。



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チェック！

指と指の間、指先、手首は洗い残しがが多いよ。念入りにな

生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過せる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

