



ほけんだより



令和8年5月1日(金)
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。
4月からの張りつめていた気持ちが少し緩んで、ケガをしったり体調を崩したりしやすくなる季節です。
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えます。

内科検診のお知らせ

【日程】5月12日(火)

【時間】12:45~

【対象児】全園児

出来るだけ園で受診できるように
ご協力ください



尿検査のお知らせ

【日程】5月22日(金)

【時間】9:30まで提出

【対象児】3.4.5歳児

※2日前に採取容器を持ち帰ります。

※採取の方法で心配な方は園までご相談ください



5月のテーマ「身の回りの清潔」です。

正しい手洗いの仕方を身に付けていきましょう。

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……



① てのひら

② 手の甲

③ 指の間



④ 指先、つめ

⑤ 手首

⑥ 洗い流す



チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね



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、健康に過ごせる基本。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よう。

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よう。

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。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましよう。



5月は祝日のお休みも多い月ですが
生活リズムを整えていけるよう
心掛けていきましょう!