


ほけんだより 5月

令和6年4月30日
名手保育園

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたね。
新しい生活がスタートして1か月、子どもたちは疲れも出やすい時期です。
体調に気をつけて過ごしていきましょう。

こよみは  夏 です

5月5日は『立夏』です。
夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

衣服は調節しやすいものを
天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱ぎ着しやすい服で調整しましょう。

こまめな水分補給を
晴れた日には夏のように暑い日もあります。まだ早いと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。

お知らせ

- 5月13日(月) 眼科検診
- 6月4日(火) 歯科検診
- 6月6日(木) 耳鼻科検診
- 6月5日(水) 尿検査回収日
- 6月12日(水) 尿検査予備回収日

☆検診結果はお帳面に記入しますので確認お願いいたします。

うんちは健康のバロメーター


毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

汗のはたらき

①汗が蒸発する際に体の熱を下げて体温調節をします
②体の水分量を調節します
③自律神経のバランスを整えます

☆汗をかく機能は乳幼児期に育ちます
☆汗を分泌する機能を持つ汗腺は、2歳ごろまで増え続けます
☆乳幼児期にたくさん汗をかくことで新陳代謝が活発になり、元気な体になります

知ってますか？




よいうんちを出すために

- 朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- 野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- 水分をたくさんとりましょう。
- 運動をして、腸の動きを促しましょう。


コロコロうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



バナナうんち

黄色がかった茶色で、においの少ない健康なうんち



水っぽいうんち

食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

