

# 5月 ほけんだより

令和8年4月30日  
名手保育園

## \* 体調の変化に気をつけてあげてください \*

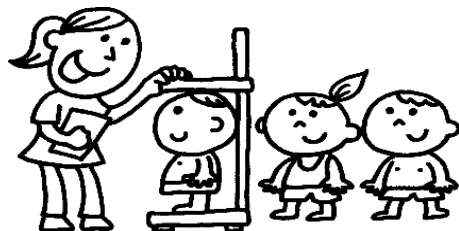
入園・進級して、新しい環境に少しずつ慣れてきた子どもたちですが、子どもの体にも疲れがたまってくる頃です。発熱はなくても鼻水や咳が出ている子もいます。ゆっくりと休養をとり、体調を整えて、元気に過ごせるようにしましょう。

## \* 「朝ごはん」しっかり食べて元気にすごそう！ \*

子どもにとっては、朝昼晩の3食に加え、おやつも大事な栄養源です。その中で、意外と軽視しがちなのが、「朝食」。大人の中には朝食をとらない習慣の人かもしれませんが、エネルギーを吸収してどんどん大きくなっていく子どもには、「朝食」はとても大切です。

朝ご飯を食べないでいると、朝からの活動にも疲れやすくなったり、集中が続かなかったりすることがあります。牛乳や卵焼き、ウインナーやサラダなど、食べやすいもの作りやすいものでかまいませんので、しっかり食べさせてあげてください。

食後にくだものやヨーグルトなどをつけ、朝食を楽しみに食べられるようにするのもよいですね。子どもたちの一日の活動がより充実したものになりますようにご家庭での「朝ごはん」をお願いいたします。



## ウイルス性胃腸炎（嘔吐、下痢）について

4月の中旬より嘔吐、下痢症状の園児がみられます。園でも消毒や衛生管理に気をつけていますが、ご家庭におかれましても手指衛生の徹底にご協力をお願いいたします。登園の目安は「嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること」です。保育園での集団生活に適應できる状態に回復してから登園するようご配慮ください。（園のしおり「登園届」を参照してください）

## ★ 検診のお知らせ

5月14日（木）耳鼻科検診    5月18日（月）眼科検診

できるだけお休みしないよう検診を受けましょう。

## ★ 検尿のお知らせ

5月19日（火）に検尿容器を配布します。

5月20日（水）に回収します    （6月3日（予備回収）

検診の結果はノートに記入しますのでご確認よろしく申し上げます。



## フッ化物洗口が始まりました（5歳児）

年長さんになると虫歯予防のためフッ化物洗口を行います。

園医の磯野先生に来ていただき、丁寧にお話や洗口のやり方、注意点などを教えていただきました。お友達は、しっかりお話を聞き洗口できていました。

歯磨き+フッ化物洗口で虫歯予防しましょう。