

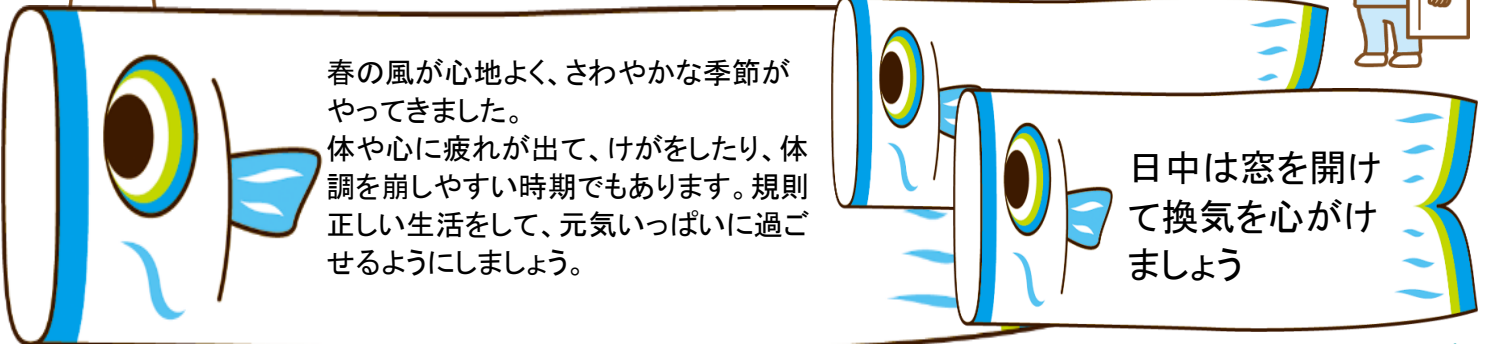


# ほけんだより

令和4年  
5月



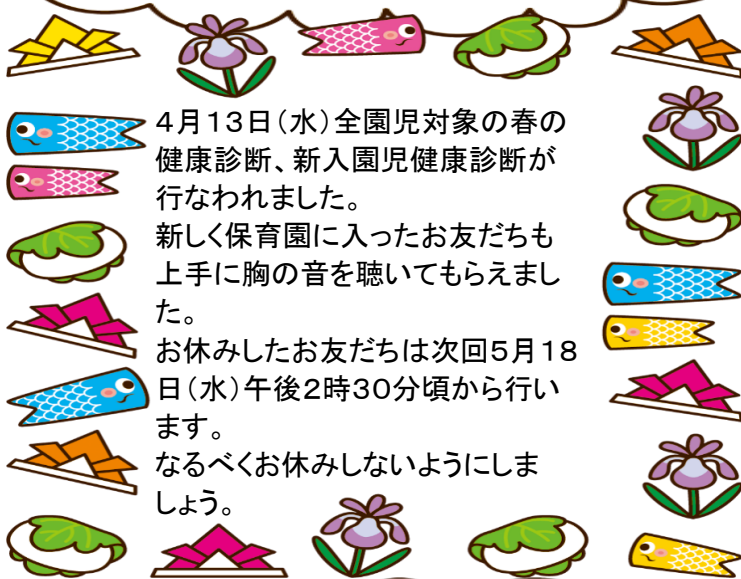
かすみ台第一保育園



春の風が心地よく、さわやかな季節がやってきました。体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

日中は窓を開けて換気を心がけましょう

## 春の健康診断が行なわれました



4月13日(水)全園児対象の春の健康診断、新入園児健康診断が行なわれました。

新しく保育園に入ったお友だちも上手に胸の音を聴いてもらえました。

お休みしたお友だちは次回5月18日(水)午後2時30分頃から行います。

なるべくお休みしないようにしましょう。

## 感染対策を習慣にしよう



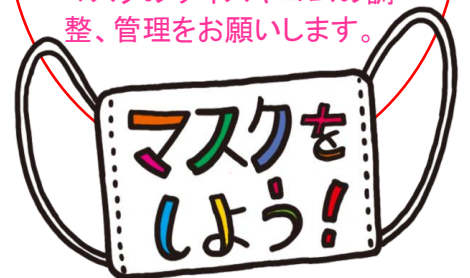
各自が感染対策を徹底することが流行の抑制につながります。ワクチン接種対象となっていない5歳未満の子どもたちを守るためには感染防止対策の徹底が求められます。

- 手洗い・うがい
- 咳エチケット・**マスク着用**
- 不要不急の外出自粛
- 3密を避ける
- 室内換気
- 湿度管理
- スティホーム



お子さんのマスクはお子さんの口と鼻を覆えるものですか？すぐにずれていませんか？汚れた物をつけていませんか？

マスクのサイズやゴムの調整、管理をお願いします。



## 規則正しい生活習慣

### 早寝→早起き→朝ごはん→朝うんち

**早寝早起き**→眠っている時に出る成長ホルモンは日中の疲労を回復させ明日への力を蓄えます。

**朝ごはん**→朝ごはんを食べると脳と体にスイッチが入り、記憶力と集中力がぐんと良くなります。

**朝うんち**→朝は腸が敏感に動く時です。食べ物が胃に入ることによって腸の働きが活発になり、便を押し出して体のリズムを整えます。

家族全員で取り組んでみましょう！



すっきり!

