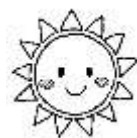


おひさまだよ



2019/4/3
せんだの森

新しいお友だちを迎え、新年度がスタートしました。新しい生活にわくわく、ときどきしている子どもたち。どのクラスも、子どもたちの笑顔で満開の花を咲かせてくれると思います。

これから、おひさまだよでは、保健に関するいろいろな行事や身体と健康についてお知らせしていきます。子どもたちが、健康で楽しい園生活が過ごせるように、ご家庭とご協力して行なっていきたく思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

生活リズムを整えよう！！

早寝早起きを意識しよう！



眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や身体の発育を促します。早寝早起きを続けると、朝気分よく目覚めることができます。そして、朝ごはんを美味しく食べられ、朝から元気にあそべるなど、いいことがたくさんあります。夜は、刺激の強いテレビやゲームを避け、夜9時には布団に入るように習慣づけましょう！！

朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは、5感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を刺激し、体が目覚めます。栄養が体内にいきたることで、体温があがり元気に活動できるようになります。脳にブドウ糖を補給することで、眠っていて脳もすっきり目覚めます。元気の源となる朝ごはんを食べて、元気に一日を過ごしましょう。

ぎょう虫ってなに？

ぎょう虫は白い糸状の虫。野菜などに付いているぎょう虫の卵が口に入ると、おなかの中で成虫になります。ぎょう虫がいると、おしりがかゆくなったり、夜泣きをしたり、落ち着きがなくなったりします。おしりをかいて卵がついた手で物を触ったり、着替えの時に空気中に卵が散らばったりして、他の人の口に入り感染することがあります。



予防するためには

- 手洗い・うがい・入浴など清潔に心がける
- 丁寧に掃除機をかけて室内を清潔にする
- 爪は短く切る
- 寝具を日光にあてて干す

検診・検査のお知らせ

決まり次第 お知らせいたします。

4月のほけん指導

4月16日(火)のほけん指導は、「一年間の保健指導の内容」について行ないます。

これから、一年を通して子どもたちに、身体のこと・日々の過ごし方などについてわかりやすく話をしていこうと思っています。

4月の当番医

7日(日)	いけだ小児科	973-1500	森内科	922-1816
14日(日)	ふじもり医院	947-1275	藤本外科胃腸科肛門科クリニック	927-1414
21日(日)	さいとう小児科	924-4150	いしおか医院	946-5100
28日(日)	青景医院	951-1069	占部内科医院	954-1331
29日(月)	小池やすはら小児クリニック	932-3512	コム・クリニック佐藤	941-0001
30日(火)	たかはし小児科	921-0026	若林医院	941-1112

小児の休日・夜間の診療については福山夜間小児診療所(年中無休)084-922-4999
で受け付けています。診療時間は19:00~23:00です。
早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。