



# ほけんだより 5月号



満開の桜が、まぶしい緑に変わりましたが、寒暖差が激しい日も多いです。新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけましょう。

また、大型連休でお出かけを予定しているご家庭も多いと思います。お子さんに無理のないスケジュール、密を避ける、感染予防に努め、有意義なお休みになるようお過ごし下さい。

## 健康チェック

## 年間予定をお知らせします

- ・内科検診 全員 年2回（6月、11月頃予定）
- ・歯科検診 全員 年1回（6月ごろ予定）
- ・身体測定 全員 毎月 身長、体重（20日頃）  
5, 11月 頭囲、胸囲
- ・尿検査 全員 5月25日（水）

園では、子どもたちの健康チェックのため、検診や身体測定を定期的に行います。検診日には、登園時間や歯みがきなどのご協力をお願いします。

## 1年間お世話になる先生をご紹介します

内科 若松医院 若松先生  
歯科 齊田歯科 齊田先生



## 気持ちよく過ごす

### 服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日しばしばあります。寒いと風邪をひきそうで心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。

園には、重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意してください。

#### 上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

#### タイツは避けて！

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

#### 着替えには 長そでと半そでを

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。

