

2024年5月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

先日の夏のような暑さの中でも子どもたちは元気に過ごしています。暦の上では5月5日は“立夏”夏の始まりですが、まだまだ夏に向けて体の準備ができていない時季です。そして新しいクラスにも慣れ、今まで緊張していた分、ちょっぴり疲れが出てきて体調をくずしやすい時期でもあります。また運動をすると熱中症の心配も。ゴールデンウィーク、いろいろと楽しい計画があると思いますが、たくさん遊んだ後には、生活リズムを整えながら、ゆっくりと過ごす時間も併せて計画しましょう。

まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気



園での生活にも慣れ、緊張が緩み始め、疲れが出てくるこの時期

「早寝・早起き・朝ごはん」＋「朝うんち」

規則正しい生活リズムをこころがけましょう。

早起きして
朝日を浴びる

カーテンを開け
朝の光を浴びると
体内時計がリセットされ
体も脳も目覚めます。

遅く寝ても、毎朝
決まった時間に起きることで
脳のリズムがリセットされ
新しい1日が始まります。

食欲がない時は
コップ1杯の
水や牛乳でも
よいそうです。

朝ごはんを
ゆっくり食べる

朝ごはんをよく噛んで
食べると、エネルギー
補給となり目覚めた脳も
活発に動きだします。

早く眠くなって
朝までぐっすり

夜更かしすると
1日のリズムが崩れます。
心身の休息、脳や体の
発達のためにも
睡眠は大切です。

ウンチが出なくてもトイレに座る
時間を確保しておきましょう。



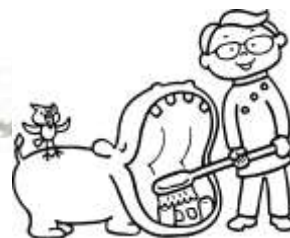
ウンチが出て
スッキリ

朝ごはんを食べると
胃腸も刺激され
内臓も活発に働き、
ウンチが
したくなります。

2024年度 あだちっ子歯科健診

5月15日(水) 10:00~ 全園児対象です!

当日受診できなかった時は、
足立区保育課が指定する歯科健診医で各自受診
していただくことになります。



健康診断

囑託医 角田 祥子医師 により

*6月13日(木)

*全園児対象

*9:00~ 各クラス順次、行います。

*幼児クラスは、プール前健診を兼ねます。



- ・登園時間に遅れないよう、着脱しやすい服装で、ご協力をお願いいたします。
- ・なお、特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせください。

*お薬を飲んでいる・つけているなどの時はプールには入れません。

常備薬(ふだん必要としているお薬)がある場合は、主治医の許可が必要になります。
事前にお申し出ください。



急な

暑さ 注意報

日差しがきつく、暑い日が
多くなってきました。しっかり
対策をして、熱中症を予防
しましょう。

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む

