



令和4年5月3日
せいしん幼稚園
第二せいしん幼稚園

新年度早々に、一部臨時休園があり、ご迷惑をおかけしました。

さて、緑がまぶしい若葉の季節になりました。ちょっと気をつけて見ると、ぐんぐん成長する花や草木に気づくはず。ちょうどお子さんたちと同じですね。色々なものをどんどん吸収して日々成長していきます。それを楽しみに、頑張りましょう。

今月の保健目標は「手洗い、うがいをしよう」です。まだまだ流行が収まらない新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎の予防にもつながりますので、ご家庭でも、外から帰った後、食事やトイレの後などに、ぜひ声かけをお願いします。病気の予防の基本は、「手洗い、うがい」に尽きると思います。園でも声かけをしながら、子どもたちに身につくよう指導していきますので、ご家庭でのご協力をお願いします。

5月の保健目標

「手洗い、うがいをしよう」



正しい手の洗い方



爪のお手入れ しましょうね♪

爪が伸びていると、友達をひっかいたり、折れたりなどと、ケガの原因となります。1週間に1回程度の目安で爪のお手入れをしましょう。

*お風呂上がりの爪はやわらかく、切りやすいのでお風呂上りに切ることがおすすめです。

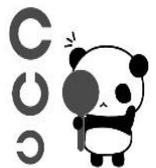
*切りすぎて深爪にならないように気を付けましょう。

※特に、1歳児・2歳児クラスで爪によるトラブルが多発しています。

5月の保健行事

- | | |
|----------------|--|
| 5/13 (金) 内科健診 | 年少・年中・年長児 (年2回実施)
※ 4/19からの延期日程です |
| 5/17 (火) 耳鼻科検診 | 年少・年中・年長児 (年1回実施)
※ 4月のほけんだよりから変更しています。 |
| 5/19 (木) 眼科検診 | 年少・年中・年長児 (年1回実施)
★ マスク着用。持ってきてくださいね。 |
| 5/20 (金) 乳児健診 | 0・1・2歳児クラス (毎月実施) |
| 5/23 (月) 視力検査 | 年中児 (年2回実施) |
| 5/24 (火) 視力検査 | 年長児 (年2回実施) |
| 5/26 (木) 歯科健診 | 2歳児クラス・年少・年中・年長児 (年1回実施) |

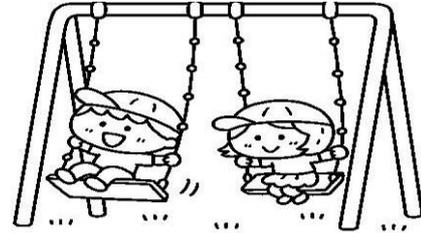
できるだけ
お休みしな
いでね♪



早寝早起きをしよう

※子どもの睡眠推奨時間のめやす
これくらい? (参考まで)

年齢	睡眠推奨時間
0～3カ月	14～17時間
4～11カ月	12～15時間
1歳～2歳	11～14時間
3歳～5歳	10～13時間



★基本的な生活リズムを整えることは、乳幼児の心身の発達の基礎になるため、とても大切です。

「寝る子は育つ」って本当!?

生後3～4か月以降になると、成長ホルモンと睡眠が関連を持ち始めます。そして、4歳以降は入眠直後の深い眠りの時に成長ホルモンの分泌がピークを示します。このようなことが「寝る子は育つ」という格言の根拠とされています。また、成長ホルモンは子どもだけではなく、おとなにも大切です。家族で睡眠を見直しましょう。



大切なスキンシップは深夜よりも朝に

子どもとのスキンシップの時間が深夜にしかとれないこともあるかもしれませんが、子どもが夜遅く起きてしまうと、睡眠や覚醒のリズムが乱れ、寝不足になります。それを避けるためには、朝にスキンシップをとるのがおすすめです。



監修 公益社団法人 地域医療振興協会 東京ベイ・浦安市川医療センター 管理者 神山潤先生

4月の感染症発生状況

うさぎ組 RSウイルス 1名 らっこ組 新型コロナ 1名 くま組 新型コロナ 3名
くじら組 新型コロナ 1名 いるか組 新型コロナ 1名