



# 5月のほけんだより



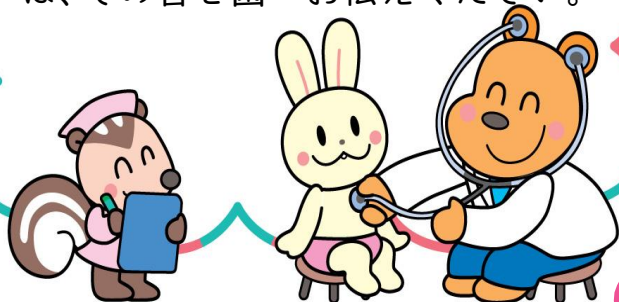
令和2年5月1日発行

かめき保育園

新型コロナウイルスの感染拡大防止の為の自粛のご協力ありがとうございます。  
天気の良い時は外遊びで体を動かし、保育園内でも手洗いを徹底し、密にならないよう  
気をつけています。ご家庭と連携をとりながら、お子さんの様子に気を配っていきたいと思います。

## プール開きの前に 医師に確認をしておきましょう

水いぼ・いぼ・とびひなどの皮膚疾患のある場合は、皮膚科（もしくはかかりつけの小児科）で事前にご相談ください。  
医師の方針として様子観察であれば、その旨を園へお伝えください。



長期休みの後は生活リズムが崩れやすく、疲れが出たり、集中力を欠いてしまうことがあります。  
そこで、生活リズムを見直してみましよう。  
朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

## 身体測定結果を連絡アプリで 確認できるようになりました

かめき保育園で登録いただいている連絡アプリ「バスキャッチ」で身体測定結果を確認できるようになりました。

- ・身長・体重・カウプ指数がグラフになり、成長曲線が見やすくなりました。
- ・病院受診の際、体重もすぐに分かるため、ご利用ください。

## 暦は「夏」

### そろそろ気をつけましょう

#### 衣服の調節

- ・気温によって体温が上下しやすい
- ・朝晩と日中の気温差が大きい
- ・半袖Tシャツに羽織るもの等、調節しやすい服装にしましょう
- ・着替えの準備・確認もお願いします。

#### 水分補給

- ・晴れた日の日中は、夏のような暑さになります
- ・子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます
- ・少しずつ、こまめに水分補給を

#### 紫外線

- ・紫外線の量は5月ごろから急増
- ・お昼前後の時間帯が最も強い
- ・外遊びの時は、帽子をかぶりましょう

## 水分補給は水や麦茶で

ジュースやイオン飲料など、コンビニなどで手軽に手に入り、のどが渴いた時に簡単に補水できます。

ジュースをよく飲む子は前歯が虫歯になりやすいと歯科医に聞いたことがあります。

また、糖分を多くとりすぎておなかいっぱいになり、ご飯が食べられなくなったり、肥満にもなりやすいです。

そのため、水や麦茶などでの補水を心掛けましょう。

これからの季節、庭遊びや外遊びが多くなると思いますが、飲むものを気にかけるようにしましょう。