

ほけんだより NO.1

2021. 4, 28

認定こども園
難波愛の園幼稚園
園長 菅澤 順子

入園・進級からまもなく1か月、5月は日中の気温が高くなり、一日の寒暖差が大きくなる季節です。大人でも体調を崩しがちになるので、お子様の体調管理には一層ご留意してください。普段から自己免疫力を高めるよう、十分な睡眠と食事の栄養バランスにも気を付けましょう。



再三の緊急事態宣言、新型コロナウイルス予防対策は、皆さんもご存知のように、**手洗いが必須**です。



手を洗うのは、**30秒以上**♪ハッピーバースデーチューを2回歌うぐらいです。楽しく歌いながら、しっかり手洗いしましょう！！
ウイルスは目からも感染の可能性もあり、目や鼻や口を触ることで感染するので、むしろ手洗いを頻繁にすることや顔をさわらないなど注意しましょう。

◇感染を予防する食事は？

腸内環境を整えることは、**免疫力**を高める効果があります。

納豆・ヨーグルト
舞茸・きくらげ
しめじなど



ビタミンCのは、白血球の働きをサポートします。**白血球は、私達の体内に侵入したウイルスと戦ってくれる戦士**です。



ブロッコリー
小松菜、みかん
キウイフルーツなど

食事で家族の健康を守りましょう！！

爪のケア

泥んこ遊び・水遊びなどが始まる前に、定期的に爪を切る習慣をつけましょう。爪は指先に集中する神経を保護し、小さなものをつまむためにも必要なもの。でも、伸びすぎるとゴミや細菌が入ったり、自分や友達の皮膚を傷つけたりすることがあります。休みの日に切るなど、曜日を決めておくと切り忘れ防止になりますね。



内科検診

*5/17 (月) : 1・2・満3・4歳児

*5/24 (月) : 3・5歳児

喉の奥や心音、背骨の様子、貧血の有無など診ていただきます。

***肌着**と体操ズボンで検診を受けます。

必ず肌着を着せてください。

*検診の当日は、なるべくお休みのないようお願いします。

