

保健より5月号

バンセ保育園
(H31. 4. 26 発行)

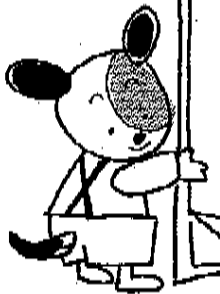
新年度スタートからもうすぐ1ヶ月。最初は不安そうだった新入園児も、お友達と元気に遊べるようになってきました。一方で疲れが出てきたり、季節の変わりめ等で体調をくずしている子も見受けられます。もうすぐやって来るゴールデンウィークでは、お出かけの予定を立てている御家庭も多いかと思いますが、無理のない計画を立て、

たくさん楽しんできて下さいね。



ひざの土や 抱っこでは危険!

小さなお子さんを、ひざにのせたり抱っこしたまま車に乗ると万が一の事故の際に大きな被害に発展する場合があります。すべての座席でシートベルトの着用が道路交通法で義務付けられていますが、まだ体が小さく適切に着用できない場合は、必ずチャイルドシートを使用しましょう。

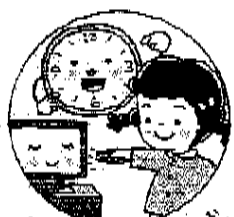


お子さんの睡眠時間は十分ですか？ 健やかな成長のためにも、ゆっくり眠れるよう工夫してみてください。

「なんだが子どもの寝つきが悪い」とそんなときは？



昼間は外で元気に遊ばせる。



寝る前にはテレビやスマホをオフ。



絵本を読んだり聞かせよう。

お母さんの声に安心します。

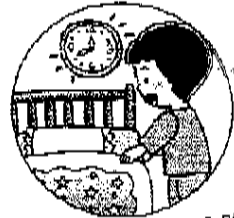
ちなみに子どもの睡眠推奨時間は？

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

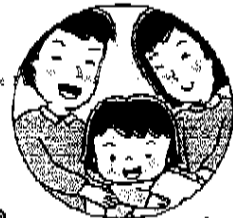
「この音楽を聞いたら寝る」と寝る時間になるとその音楽を聞かせよう。



寝る前はいつも同じ音楽をかける。



毎晩、同じ時間に布団に入る。



大人も一緒に早寝・早起き。

今月は、尿・きり虫検査があり、提出日は23日(木)・24日(金)と決まっています。検体のとり方、その他、疑問点がありましたら、遠慮なく担任にたずねてくださいね。

尿 → 提出日一番の尿を採ります。なぜ朝一番の尿を採るかという理由と、活動しているときの尿には、健康な人でも陽性に出る事もあり、病的なものや害のないものを区別する為です。

きり虫 → 朝、目覚めたら、起き上がった前にセロファンテープに当たって下さい。

