

5月 ほけんだより

令和7年5月
エレナ保育園

朝晩の気温差が大きい日もありますが、日中は暖かく過ごしやすい季節になってきました。
衣服の調節や水分補給など、健康管理に気をつけながら、元気いっぱい過ごしていきましょう。

早寝早起き

ゴールデンウィーク明けは、生活リズムが
乱れやすい時期です。私たちが眠っている
間には、成長ホルモンがさかんに分泌されてい
ます。「寝る子は育つ」は本当で、この成長ホルモ
ンは骨や筋肉の発達を促す役目をして
います。また、睡眠リズムがくずれると、
午前中にぼーっとしたり
疲れやすくなります。
早寝早起きを
心がけましょう。

汗はこまめにふきましょう

日中の気温が上がり、
汗をかくことが増えてきます。
通気性の良い衣服を選び、
汗をかいたらこまめに着替える
ようにしましょう。また、汗拭き用
のタオルや着替えの準備も
忘れずに。

緊急連絡先について

急な発熱などに備えて、緊急連絡先をいただいておりますが、連絡先が変更になった場合には、
必ずお知らせください。変更がある場合は事務所またはコドモンでお知らせください。

身体に貼る薬(ホクナリンテープなど)の

取り扱いについて

貼付薬はお着替えの際に剥がれやすく、
剥がれて床に落ちてしまうと
子どもたちが口に入れてしまい窒息する危険があります。
実際にホクナリンテープがお着替えの際に剥がれ落ちてしまう場面があり、
令和7年1月から登園中の貼付薬はご遠慮いただいております。
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。