



春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出てケガをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

5月のイヤイヤ

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- 睡眠時間をしっかりとる
- 3食しっかり食べる



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チェック!
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

5月中旬にきりん組、らいおん組を対象に手洗い指導を行います♪



内科健診のお知らせ

5月31日(水)
9:00~



注意事項

- * 前日は、入浴し身体をきれいにしておきましょう。
- * 上半身裸で行いますので、下着には記名をお願いします。
- * 髪の毛の長いお子さんは、結んできて下さい。

欠席すると後日個人受診となりますので、欠席のないようにご協力をお願いします。



サイズの合った服で元気に遊ぼう!

さわやかな季節になり、外遊びが多くなると汗をかいたり汚れたりして着替える回数が増えてきます。服がきついと着脱がしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。楽しく元気に遊べるように衣服を着せるときはサイズの確認をお願いします。

