



慌ただしくスタートした新年度も、早いもので1ヶ月が過ぎようとしています。泣いていた子どもたちも、新しい環境に慣れてきて笑い声が響き渡っています。5月の爽やかな風と心地よい陽ざしを、新しく出来た園庭でたくさん感じている毎日です。疲れも出やすい5月です。連休でゆっくり過ごす時間も取りつつ、生活習慣は崩さないように心がけましょう。

## 5月 ほけん行事

★4月の内科検診はコロナウイルスの変異株が府市中に感染拡大傾向のため、延期になりました。決定次第、お伝えします。

\*身体計測・・・11日(火) 0・1歳児  
12日(水) 2・3歳児  
13日(木) 4・5歳児

\*尿検査(3～5歳児)・・・日時未定

### おねがい

週明けに、爪が長く、『折れた』『割れた』と保健室に来る子ども達が増えています。子どもは新陳代謝が良く、爪が伸びるのも早いです。また、子どもの爪は柔らかくすぐに割れたり避けたりします。ケガの予防にもこまめに爪切りをして頂き、週末には親子のスキンシップの時間を楽しんでください。

### ごはんの後に お茶はいかが?

食後にお茶を飲むと、口の中がさっぱりします。これは、お茶に含まれる「カテキン」の働きです。

カテキンには、口の中の細菌が増えるのを抑えたり、むし歯の原因になる菌を退治したり、口の中のおいを抑える効果があります。

また、お茶(特に緑茶)には、むし歯予防のために歯みがき粉に入っている「フッ素」が含まれています。

5月2日は八十八夜。この時期に収穫される「新茶」を、食後にとり入れてみるのもいいですね。



### 急に暑くなった日は 要注意 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

#### こんな日は注意

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、  
調節できる服装で  
無理なく上手に過ごしましょう。

こども園はたくさんの子子どもたちが集団で生活する所です。まだ体力が弱く、免疫力も発展途中の子子どもたちはよく病気をします。子どもたちは病気をしながら、抵抗力をつけ、小さなケガをしながら体の痛みや身のこなしを覚えていきます。病気やケガは、子どもたちの成長過程で経験として必要な事ですが、子どもたちにとっても保護者の方にとっても大変な経験で疲れも出ます。お休みの日は、少しでも一緒にゆっくりできたらいいですね。お子さまも安心し、回復するのも早くなり

### 予防接種の案内

★ 麻疹(はしか)・風疹混合ワクチン(MR)

第1期: 12ヶ月以上24ヶ月未満児 (いちご・ももぐみ)

第2期: 小学校入学前の1年間にある児 (ぶどうぐみ)

★ 3種・4種混合・ポリオ(不活化)ワクチン

3回接種後、1年～1年半の間に追加接種。追加接種で免疫が強化します。途中になっている方は、早めに接種しましょう。詳しくは、かかりつけ医に相談しましょう。

