

# ほけんだより 5月号

平成30年5月9日  
野上あゆみ保育園

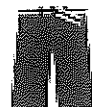
新緑が気持ち良い季節です。

昼間は気温も上がり、走り回る子ども達は、大人が思っている以上に汗をかきます。着替えをするときに「着がえの服がないよ～」と言う子どもが多いです。綿の下着や薄手の長袖のご用意をお願いします。綿の下着は汗を吸い取り、保温もできます。

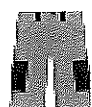
夏  
25℃以上



秋・春  
20℃前後



冬  
18℃以下



0歳児、1歳児で、新しく帽子を用意して頂く場合は、顔だけでなく体温調節に影響のある首後ろの部分まで隠れる帽子が良いでしょう。

また手持ちのキャップにハンカチなどで垂れをつけるのも良いですね。



## 内科健診があります

5月17日(木) 10時～

全園児対象

お休みされた方は直接かめだ子どもクリニックで受診をお願いします。

検診の後には健康記録帳を配布して結果をお知らせしていますので、確認の印をして保育園へ返却をお願いします。

(卒園まで使います。)



～ブラッシング指導に参加しませんか?～



6月12日(火) 歯科衛生士によるブラッシング指導があります。

仕上げ磨きの指導もする予定です。参加希望の方もしくは、詳しいことを知りたい方は、事務所にお知らせください

## 宝塚市保健たより(抜粋)

### 子どもの睡眠

適切な睡眠は、健康づくりには欠かせません。しかし、近年、子どもの生活リズムが年々夜型傾向にあり、遅寝遅起きの子どもの数多くみられます。疲れたときも、そうでないときも、子どもの良質な睡眠への心配りは、大切にしたいですね。

### ● 子どもの寝不足のサイン

平日に比べて、週末に3時間以上遅くまで寝ている場合

### ● 「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」

「早く寝かそう」と思っても、寝てくれない…そんな時は、「早起き」から始めましょう。1～2週間ほど続けると、子どもたちの体内時計は徐々に朝方に代わってきます。週末の寝坊には注意してくださいね。体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦勞は水の泡になってしまいます。

## 5月の乳幼児健診

会場：宝塚市立健康センター(電話0797-86-0056)  
費用：無料

健診名	健診日	対象者	受付時間
4か月児健診	5月 9日(水)	平成29年12月16日～31日生	13:00～
	5月 23日(水)	平成30年 1月 1日～15日生	14:15
10か月児健診	5月 16日(水)	平成27年 6月 1日～15日生	13:00～
	5月 17日(木)	平成27年 6月 6日～30日生	14:15
1歳6か月児健診	5月 11日(金)	平成26年10月 1日～15日生	12:45～
	5月 18日(金)	平成26年10月16日～31日生	14:00
3歳児健診	5月 8日(火)	平成24年11月 1日～15日生	12:30～
	5月 22日(火)	平成24年11月16日～30日生	14:00