






外遊びが気持ちいい季節になりました！一方、新年度の疲れがたまり、体調を崩してしまう子も出てきています。生活リズムを整え、たくさん遊び、夏に向けて強いからだをつくっていきましょう。

## 生活リズムを整えよう☆

早起き早寝を こころがけよう！	朝ごはんを食べよう！	朝、うんちをしてみよう！
 <p>夜は9時までに寝て、朝は7時までに起きましょう！寝ている間に、成長に必要なホルモンがたくさん分泌されます。</p>	<p>朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。</p> 	<p>朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、夜の間にとまったうんちが出やすくなります。朝、排便習慣をつけることで、便秘にならず、すっきり一日を過ごすことができます。</p> 

早起き早寝をはじめとする基本的な生活習慣は、子ども達の意欲や体力と関係していることがわかっています。忙しい毎日の中、子ども達を早く寝かせ、朝トイレタイムを作ることはとても大変ですが、まずは心がけるところから始めてみませんか？

## いまから注意！熱中症

暑さに身体が慣れておらず、急に暑い日がある5月も熱中症には要注意です。

ゴールデンウィークに、お出かけするときには、水筒と帽子を忘れずに。水分は、喉が渇く前にこまめにとりましょう。



## 5月の検診予定

19日：内科健診 14時半～

31日：耳鼻科検診 15時頃～

## 6月の検診予定

8日：眼科検診 10時半頃～

23日：内科健診 14時半～

29日：歯科検診 10時半頃～

\*時間は目安に貼ります。

## 保健によるおはなし予定

・検診前の話  
(まつ、すぎ、けやき組)

・手洗いの話  
(まつ、すぎ組)

・早寝早起きの話  
(けやき組)

\*日にちは調整中です。



耳鼻科・眼科検診は夏のプール・水遊びに参加するために必要な検診です。お休みされた子や治療を勧められた子は個別に受診して頂く必要があります。

歯科検診は、11月に2回目を予定しています。