



# 5月のほけんだより

令和5年5月1日発行  
三永太陽保育園

新緑の美しい季節となりました。5月5日は「こどもの日」、そして「立夏」です。暦の上ではもう夏、晴れた日には夏を思わせる陽気になることもあります。気温の変化や体調管理に気をつけて、さわやかな季節を楽しみましょう。



## 尿検査のお知らせ 5月9日(火) (予備日:5月10日)

当日は9:30までに提出をお願いします。玄関に提出用の袋を設置します。

※5月8日にお休みの場合は、連休前に尿検査のキットをお渡ししておくので担任まで教えてください。

5月は昼は気温がぐっと上がり、朝は涼しいため、体がついていかず、体調を崩しやすい季節です。熱中症予防のためには水分摂取が必須です。子どもたちに一番適している飲み物は水または麦茶です。

### ●イオン飲料

塩分と糖分が水に溶けているもの。熱やぐったりしているときなど体調の悪いときには適していますが、普段の水分補給は水やお茶がおすすめ。

### ●ジュース

糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因になることも。

### ●牛乳

消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるので、水分補給という点では適しません。

朝起きた時、遊びに出かける前後、食事時、お風呂前後、寝る前といったタイミングでコップ1杯を目安に水分補給をしましょう！

## 内科・歯科検診のお知らせ 5月18日(木)

9時～ 歯科検診  
13時半～ 内科検診

当日は着脱のしやすい服装で、必ず9時までに登園をお願いします。  
※お休みの場合は各自で病院の受診をお願いします。

お子さまの体や歯の事で気になることがあれば事前に担任まで教えてください！



## つめを切って清潔に

子どものつめは伸びていませんか？つめが伸びていると、引っかかってけがをしたり、ふいにお友達をひっかいてしまったりすることがあります。毎週日曜日には、爪を切る習慣をつけましょう。

