



令和8年5月1日

三永太陽保育園

# ほけんだより 5月号



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、けがをしたり、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。



## 内科検診・歯科検診のお知らせ

● 内科検診：5/14（木）13：30

★脱ぎ着しやすい服装で登園して下さい

● 歯科検診：5/21（木）9：00

★9時までに登園して下さい

※お休みした場合は歯科・内科共に各自で受診をお願いしています

## 尿検査のお知らせ

● 5/19（火）提出日

● 5/20（水）予備日

★9時30分までに提出してください

★今年度より尿検査は3歳以上児のみとなりました

※提出が遅れた場合は各自で検査センターまで持参して頂くようになります



### 朝ごはん で元気のスイッチを押そう！

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大切です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう！

### 体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。



### 頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

### おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。

