

ほけんだより

文責：福田



5月号

しょくいくだより

文責：阪口

内科検診

(グレースメディカルクリニック)
5月15日(水) 9:30~
全クラス対象

歯科検診

(東町グラン歯科)
5月27日(月) 9:30~
全クラス対象



- ※ 園医の先生に来院して頂き、結果は後日プリントでお渡しします。
- ※ **検診日に欠席の場合**は、後日保護者の方で園医までお子様をお連れいただくこととなりますのでご注意ください。
内科・・・グレースメディカルクリニックは、火曜日・金曜日の14:30~15:00の時間が可能です。電話での予約が必要です。(096-360-9013)
歯科・・・東町グラン歯科は電話での予約が必要です。(096-285-5032)

検尿検査 (3・4・5歳対象)

回収日**5月23日(木)・24日(金)**(予備日)の2日間を設けています。学校保健安全法に基づき尿検査を実施します。腎臓病や糖尿病、尿道などの病気の早期発見に必要な大切な検査です。結果は後日お知らせします。

★ プール遊びが始まる前に・・・水いぼについて ★

(園からお渡ししている緑のファイルに資料あり)

集団生活の場では、肌が触れ合う機会が多くなるこの時期や、タオルを使用するプールの期間中は、他のお子様うつる可能性が高くなります。たくさんのお子様をお預かりしている園としては、できる限り感染を防ぐ為、また症状が悪化されたケースもありますので必ず病院での処置をお願いしています。

お医者様によって、患部を取ってしまう治療法と、塗り薬で時間をかけて治療する方法があります。治療法はご家庭で判断をお願いします。

完治するには時間がかかる場合もあり、根気強く治療することが大切になりますので早めの治療をお願いします。

治療中もしくは処置なしの場合は長袖、ラッシュガードを着用すれば水遊び、プール遊びはできます。通常保育の際は衣服から出る患部はガーゼで覆っていただきます。

プール開始は7月3日(水)となります。

入園、進級から一か月が経ちました。そろそろ園生活にも慣れ、楽しく過ごせるようになってきたのではないのでしょうか。5月には連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日を元気に過ごせるように、しっかり食べて体を休めましょう。



朝ごはんを食べましょう



元気に1日を過ごすために

簡単朝ごはんメニュー
★マグカップ雑炊★(1人分)

- ・ご飯 70g
- ・水 70g
- ・鮭フレーク 15g
- ・めんつゆ 小2
- ・卵 1個



- ①マグカップに卵を入れ、溶いておく。
- ②①に残りのすべての材料をラップせずに500w2分30秒温めレンジから出し全体をよく混ぜる。(卵が生の場合、10~20秒追加する)



お好みで粉チーズ、青のり、レタス、茹でブロッコリー、切ったミニトマトなどを入れると、栄養価と彩りUPです!!

じょうぶな歯を保つには..



★咀嚼の大切さ

噛むことは食べ物をかみ砕くだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力UP
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収UP
- ⑤情緒の安定

★歯磨きの大切さ

食事の後は食べ物が歯にくっつきやすいです。そのままにしておくと、むし歯の原因になってしまいます。

小さい間は、おうちの保護者の仕上げ磨きをお願いします。

