



ほけんだより



2020年7月1日 富良野市立保育所

気温と湿度が上がるこの時期に心配なのは熱中症。その対策として喉が渴いた時だけではなく、こまめな水分補給が大事になってきます。また、急に暑くなると、体調を崩しがちになります。一日を元気よく過ごすためにも朝ご飯は、しっかり摂るよう心掛けていきましょう。

🌻 健康診断のお知らせ 🌻

健康診断で日頃なかなか気が付かない病気などを早期に見つけ、調べたり治療したりすることは毎日を元気に過ごすために大切なことです。5～6月に予定していた健康診断を今年度は、7月に実施することとなりました。

健康診断を受けた後は、異常が見られたお子さんのみ「結果のお知らせ」をお渡ししますので、早めに医療機関への受診をよろしくお願いいたします。

★内科健診

- 7日(火) 3～5歳児
- 9日(木) 0～2歳児

★歯科健診

- 14日(火) 0～2歳児
- 16日(木) 3～5歳児

★耳鼻科健診

- 29日(水) 全クラス

当日は、できるだけお休みが無いようにお願いいたします

時間は、12:30より
始まります。



😊 園医の先生を紹介します 😊

内科

いんやく小児科クリニック
印鑰 史衛 医師

歯科

【0～2歳児】
高橋歯科医院
高橋 晶子 医師

【3～5歳児】
宮田歯科医院
宮田 徹 医師

耳鼻科

はやし耳鼻咽喉科クリニック
林 浩 医師

睡眠リズムは小さいうちから

人間はおひさまが昇ったら起きて、沈んだら寝る昼行性の動物です。ですから起きている間にしっかり活動し食事をとって、夜は十分に眠ることが子どもの成長にとって何より大切です。子どもは、10時間程度の睡眠が必要と言われています。

毎日、同じ時間に夕食を食べ、同じ時間にお風呂に入り、同じ時間に寝るという生活リズムの繰り返しが子どもの脳も育てていきます。小さいうちから無理なく生活リズムを整えていきましょう。

楽しい水遊びのために

子どもたちの大好きなプールあそびが始まります。楽しく安全にあそぶために・・・

プール前のチェック!

- ・十分な睡眠はとれていますか?
- ・食欲はありますか?
- ・排便はありましたか?
- ・熱はありませんか?



※とびひなどの皮膚の病気や結膜炎・中耳炎などの目・耳・鼻の病気にかかっていたら、治しておきましょう。

夏の遊びは、大人が思っている以上に体力を消耗しています。しっかり休めないと体調を崩すことにもなりますので、たっぷり睡眠をとって疲れを翌日に残さないよう気を付けていきましょう。