

ほけんだより 5月

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる季節ですね。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、元気いっぱい園庭で遊んでいる姿が見られるようになってきました。新年度が始まって一息つくこの時期は、心や体に疲れが出たり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、健康な身体づくりを行ないましょう。

<5月の保健行事>

- 1日(月) 発育測定・せいけつしらべ
- 10日(水) 耳鼻科検診
- 17日(水) 眼科検診
- 18日(木) 歯科検診
- 22日(月) } 尿検査
- 21日(火) }



<5月のやくそく>

たんぽぽ組

「てあらいをしよう」



なでしこ組

「ていねいにてあらいをしよう」

4月の保健指導を行いました

和式トイレの使い方

和式トイレの使い方を指導しました。お出掛けすると最近はどこにでも洋式トイレがあり、和式トイレに馴染みがなくなってきました。ですが、小学校や公園にはまだ和式トイレも多くあります。和式トイレでしゃがむポーズは体幹を使い難い姿勢です。「カエルポーズ上手にできるかな?」「カエルポーズができると和式トイレは怖くないよ」と伝えると最初は不安そうな子どもたちも「カエルになってみようかな」と和式トイレにチャレンジしました。初めはドキドキすると思いますが、外出時に機会があればやってみましょう。園外保育へ行った時も和式でできるように声を掛けていきますね。ご協力よろしくお願いします。

足の置くところが後ろだと
『はみ出し事件発生!』



てあらい

5月のやくそくひょうは「てあらいをしよう」です。手の甲や爪の間、手首までていねいに洗うことができるように声を掛けていきます。



足はトイレのぼうしの横



トイレトレーニング



薄着になっている今がチャンスです。幼稚園では、遊んだ後に水分を取るように声を掛けたり、トイレですると気持ちが良いと伝えることができるように伝えています。自分でトイレに行けるようになることは本人の自信につながり、自己肯定感も育ててくれます。親子で一緒に乗り切りましょう!

健康診断が始まります。普段とは違う経験に興味を持ったり、ドキドキしたりすることもあると思います。不安に感じることもあるので、幼稚園では事前指導をし、器具を触ってみたり「怖くないよ」と伝えたりしています。ご家庭でも安心できる言葉かけをよろしくお願いします。



＜健診の注意事項＞

☆5月の発育測定は体重のみになります。測定後、せいけつしらべも行います。

☆耳鼻科検診…前日は耳そうじをお願いします。（傷がつかない程度に）

☆耳鼻科・眼科・歯科…それぞれの病気で通院している場合は、担任または養護教諭までお知らせください。

☆尿検査…回収は22日（月）に行います。

忘れてしまった場合は23日（火）に提出してください。

☆各健診結果は、「けんこうてちょう」「結果のお知らせ・受診（結果）報告書」で

☆健診後に受診された方は「受診（結果）報告書」を幼稚園にご提出ください。



1学期は検診・検査が続きます。健康状態を知るだけでなく、病気の早期発見にも繋がる大切な機会です。特に園医による検診のある日はできるだけ欠席の無いようにご配慮ください。

検診はこんなことをします



＜聴力検査・耳鼻科検診＞

音の聞こえ方や、耳・鼻・喉に異常がないかを診ます。髪の毛の長いお子様は、耳にかからないようにくくってきてください。



＜視力検査・眼科検診＞

物の見え方や、目とその周辺（まつげ、まぶたなど）の異常がないかを診ます。前髪が目にかからないようにしてください。



＜歯科検診＞

むし歯やむし歯になりそうな歯がないか、歯並びはどうかなど口の中の異常がないかを診ます。朝、しっかりと歯磨きをしてください。

＜尿検査＞

朝起きてすぐにとった尿から、じんぞう腎臓、ぼうこう膀胱などの機能に異常がないかを診ます。



＜内科検診＞

心臓や呼吸の音に異常はないか、皮膚の状態、脊椎（背骨）に異常はないかを診ます。合わせて、四肢の状態の検査も行います。

検診は、プライバシーに配慮しながら行います。体操服など脱ぎやすい服で登園してください。

