



5月のほけんだより

5月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないように注意していきましょう。

5月16日(火) 13:00~
内科検診を行います。

調べる内容は・・・？

- ・やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ・心臓・呼吸の音は正常か
- ・骨や姿勢はユガンデいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病にかかっているか

■ **熟睡するために** ■

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度(夏場は25℃、冬場は18℃程)に気を付けることも大切です。

ニコモチェック! 子どものけが!

ズボンのすそはくるぶしまで

0~2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするものになるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。

すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。

つめは短く、角はやすりで削って

子どものつめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。特に、1歳代では、かみつみやひっかきなどのトラブルが多く見られます。**つめは1週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。

5月の休日急患診療機関

3日	政所医院 58-2171	宮永病院 22-2015	長倉医院 52-2109	都城フォレスト・クリニック脳神経外科 80-4313	橋病院 23-7236	かみながえクリニック 25-0224
4日	志々目医院 57-2004	富田医院 23-4586	ホームクリニックみまた 52-1348	都北ごとうクリニック 38-6060	倉内整形外科病院 22-1252	すみ産婦人科医院 23-1152
5日	山内小児科医院 22-0048	城南病院 23-2844	みしま内科クリニック 51-8100	吉松病院 25-1500	きたむら皮膚科クリニック 38-7300	くぼた眼科 26-3100
7日	沖水こどもクリニック 27-5656	ベテスタクリニック 22-1700	佐々木医院 62-1103	福島外科胃腸科整形外科医院 38-1633	石井皮膚科医院 23-4588	たき心療内科クリニック 46-9191
14日	柳田病院 22-4862	松山医院 24-1046	坂田医院 51-2003	仮屋外科胃腸科医院 25-7712	ならはら皮膚科医院 22-1455	ふたみ眼科 38-5532
21日	早水公園クリニック 36-6117	柏村内科 22-2616	いづみ内科医院 22-7111	もりやま脳神経外科 21-6888	なかむら整形外科クリニック 36-5333	北原医院 22-4133
28日	畠中小児科医院 52-6000	ゆうクリニック 46-6100	しげひらクリニック 27-5555	一心外科医院 52-7788	いき形成外科ひふ科クリニック 45-0020	西元眼科医院 25-8888