



すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園 令和7年4月30日発行



5月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れてないうえ、新しい環境での疲れも出てくる頃です。大人も子どももその変化についていこうと頑張りすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまってしまうこともあります。たっぷり睡眠をとり、適度に体を動かす遊びを取り入れて、ご家族でゆったり過ごす時間を大切にしましょう。

健康診断の日程

内科健診 14日(水) 13時～

歯科検診 12日(月) 10時～

【嘱託医のご紹介】

年に2回健康診断をしていただき、健康相談についてのご指導とご協力をいただいている園医の先生をご紹介します。

(内科) (かなや小児科)

金谷 能明先生



(歯科) (明野デンタルクリニック)

板井 知洋先生



《おねがい》

ご質問やご相談がありましたら担任または看護師へお知らせください。※当日体調不良等でやむを得ず健診が受けられなかった場合、後日個別で受診をお願いします。受診日が決まりましたら内科は各自で予約をお願いします。歯科は希望日を担任へお知らせください。なお、個別での受診は**5月30日(金)まで**に済ませてください。

(歯科検診日は朝の歯みがきを忘れずにお願いします)

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにのろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

熱中症のカギは暑熱順化です！

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。そして熱中症も梅雨明けから急増します。そこで大切なのが暑熱順化。言葉のとおり「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」ことです。コツは軽い汗を流すことと、2週間ほど続けることが大切です。適度にからだを動かす外遊びを楽しみながら暑熱順化をしていきましょう！