



すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和8年4月30日発行

新年度が始まり1か月が経ちました。新年度は新しい環境に適応しようと、大人も子どもも知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もいます。昼夜の寒暖差でたださえ体調を崩しやすい季節。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 11日(月) 13時～

歯科検診 12日(火) 10時～

【囑託医のご紹介】

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
大分市下郡東1丁目4-8



(歯科)
明野デンタルクリニック
板井 知洋先生
大分市明野北2丁目4-34



《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29日(金)まで

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！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう

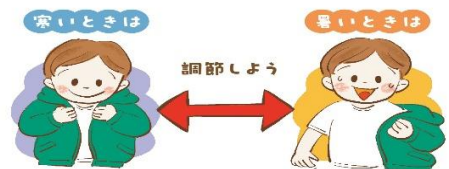


体調を整え丈夫な体を作ろう

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！

※朝は寒い日もありますが、日中は半そで
で過ごしても大丈夫なほど気温が上昇する日も
あります。長袖の肌着や、厚手の上着は汗をかいて
しまうこともあるので調節できる服装でお願いします



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。