



令和6年5月
認定こども園
函館石川保育園

新緑の若葉がまぶしい季節になりました。青空のもと、花壇や公園の花が色とりどりに咲き乱れ、まるでハチやちょうちょを誘っているかのようです。さあ、外に出て気持ちのよい空気をいっぱい吸いながら体を動かしましょう。



お出かけのときの注意点

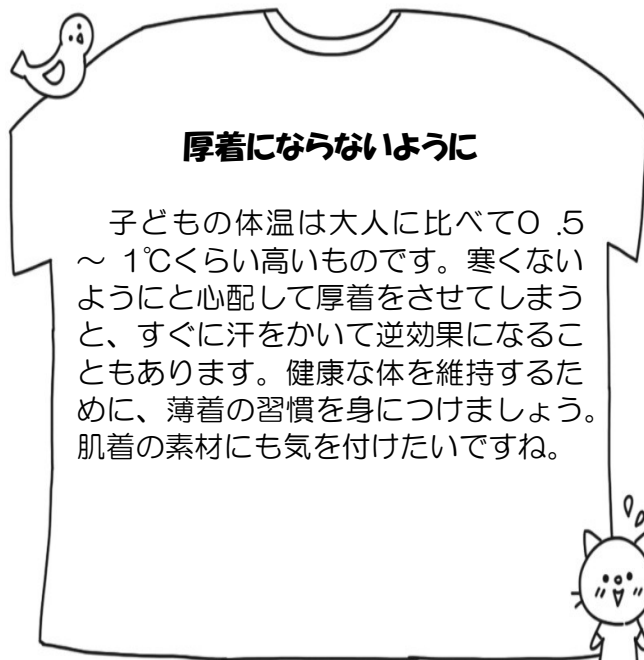
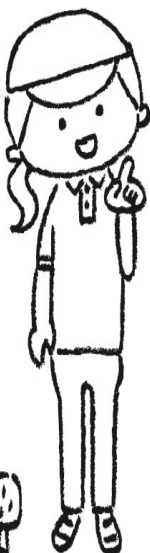
お出かけ中にお子様健康で過ごせますよう、ワンポイントアドバイス。

- ・ 睡眠時間はたっぷりと… 睡眠不足は体調や機嫌を崩しやすくなります。

- ・ 食事の質・量に気を付けて… 普段と違い過ぎるとおなかを壊しちゃうかも。

- ・ 気候・気温差に対応できる服装を…。

上着などで調節できるとよいですね。無理な計画をせず、楽しいお出かけを！



厚着にならないように

子どもの体温は大人に比べて0.5～1℃くらい高いものです。寒くないようにと心配して厚着をさせてしまうと、すぐに汗をかいて逆効果になることもあります。健康な体を維持するために、薄着の習慣を身につけましょう。肌着の素材にも気を付けたいですね。

健康診断

園生活に慣れてきた子どもたちが、園庭で元気に遊ぶ姿が見られるようになりました。毎日健康に過ごしていくために、年に2回内科検診を行っています。内科の園医さんに診ていただき、結果もお知らせいたします。

今年度は、7月10日と10月7日に決まりましたので、お知らせいたします。



体調の変化に注意

子どもは急に熱を出したり嘔吐や下痢をします。でも「なんかおとなしい」「食欲がない」「いつもより早く寝ちゃった」「甘えたり泣いたりする」などは前触れなのかもしれません。気にかけておきましょう。まずはお子様の「いつも」の状態を把握し、保育者と共有していきましょう。

