

5月のほけんまつり

太陽の子保育園 平成14年5月

やわらかな若葉が、まぶしい日差しを浴びて日ごとに色がこくなってきます。子どもたちも元気でお庭で遊び日差しをいっぱい浴びて心もからだも成長していきます。緑のパワーをいっぱいもらって元気にすこしていきましょう。



遅寝、朝寝坊ちゃんは

夜

夜になると
目がランラン

朝

朝おきられない
目覚めが悪い
朝ごはんが
食べられない

日中

脳の疲れがとれないので
ポーツとして元気が出ない
疲れやすい
集中力がなくケガをしやすい。

早寝、早起きくん

夜9時に
寝ている

朝自分でめざめる。
朝ごはんをおいしく
食べられる。

元気にあそべる
意欲的になれる
集中力がつく



睡眠中に成長ホルモンが分泌されます。

寝付いてから1時間30分後ぐらいが一番多くホルモンが分泌するので遅くとも9時30分頃には寝付いているのが理想ですね！

お子さんが静かに寝れるように大人は静かにしてあげましょう。

年齢が小さいほど、睡眠時間は長く必要です。0歳、1歳は8時頃から寝かせるようにしましょう。



おしらせ



ぎょう虫検査があります

5月14日(火)提出です

必ず、朝起きてすぐ

2日間 実施してください

<p>Q. 1 ぎょう虫はどんなふうにかからだの中にはいつてくるの？</p>	<p>①眠っている間におしりの穴まで出て、卵を生みます。この時、おしりが、かゆくなります。</p> 	<p>②かゆくなったおしりを手でかくと指や爪に卵がたくさんくっきます。</p> 
<p>③指や爪についた卵はいろいろなところにくっきます。</p> 	<p>④卵がついたところに、触った手にもくっきます。</p> 	<p>⑤その手で、食べ物を食べると、卵が体の中にはいつて、ぎょう虫が住みつきます。</p> 
<p>Q. 2 ぎょう虫がいるとなぜこまる？</p>	<p>おなか痛い 眠れない かゆくて落ち着かない かいたところからバイキンが入る</p>	<p>ぎょう虫駆除の薬を家族で飲めばなおります。医師にかならず相談してください。</p>

