

# ほけんだより



# 5月

あおぞら保育園

新緑が眼にあざやかで、お出かけにも良い季節になってきました。5月初めのゴールデンウイークでは、旅行など楽しい予定がたくさん！というご家庭も多いと思います。目一杯遊んだあとは、生活リズムを整えながら、おうちの方とゆつくりお休みする日もとってあげてくださいね。

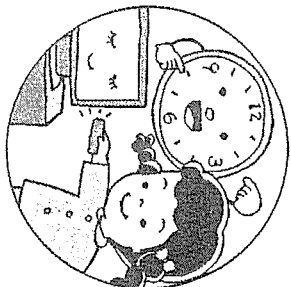


## なんだか子どもの寝つきが悪い

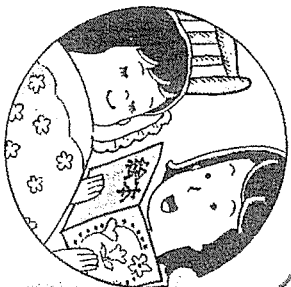
そんなときは？



昼間は外で元気に遊ばせる



寝る前にはテレビやスイッチオフ



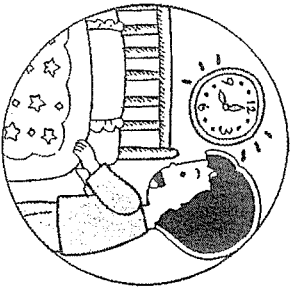
絵本を読み聞かせる

お母さんの声に安心します。子守唄もいいですね。

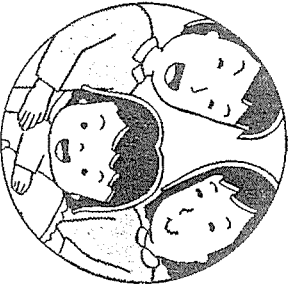
「この音楽を聞いたら寝る時間だ」と子どものからだがかえります。



寝る前にいつも同じ音楽をかける



毎晩同じ時間に布団に入る



大人もいつしよに早寝・早起き

### ななみに子どもの睡眠推奨時間

年齢	睡眠推奨時間
0～3カ月	・・・ 14～17時間
4～11カ月	・・・ 12～15時間
1～2歳	・・・ 11～14時間
3～5歳	・・・ 10～13時間



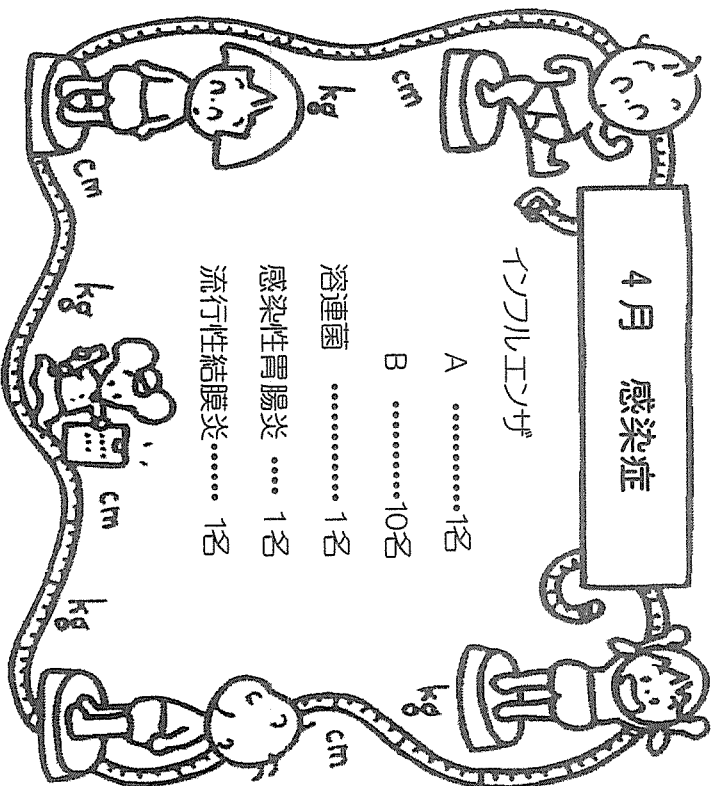
お子さんの睡眠時間は十分ですか？  
健やかな成長のためにも、ゆつくり眠れるように工夫をお願いします。



## 4月 感染症

インフルエンザ

A	・・・1名
B	・・・10名
溶連菌	・・・1名
感染性胃腸炎	・・・1名
流行性結膜炎	・・・1名



## 【5月 保健行事】

内科健診

5/20(金)・・・全園児

手洗い指導

5/24(火)・・・こどり組(3才)

5/25(水)・・・はな組(4才)

5/26(木)・・・つき組(5才)

むし歯予防集会

5/31(火)・・・3・4・5才

## Quiz

### もし○○が健康診断を受けたら

色々な動物たちもいつしよに健康診断を受けたらどんな結果になるのかな？ 考えてみよう！

#### 問題1

もし、この3つの動物が視力検査を受けたら、一番視力がいいのはどれ？

- ① タカ
- ② モグラ
- ③ 人間

正解①タカ タカの視力は人間の8～10倍！

ちなみにモグラの視力は、ほとんどありません。これは暗い土の中で生活しているうちに退化してしまっただけです。人間もモグラみたいに暗い中でテレビをみたり、読書をしたりすると目がつかれてしまいますよ。

#### 問題2

もし、この3つの動物が、内科健診を受けたら「どんどんどん...」1分間に一番多く心臓をうつのはどれ？

- ① ソウ
- ② ハツカネズミ
- ③ 人間

正解②ハツカネズミ ハツカネズミの心拍数は1分間に約6000回。ちなみに、ソウは毎分約30回。大人の心拍数は、毎分約60回だから、ハツカネズミは人間の約10倍、ドキドキしているんだね。