

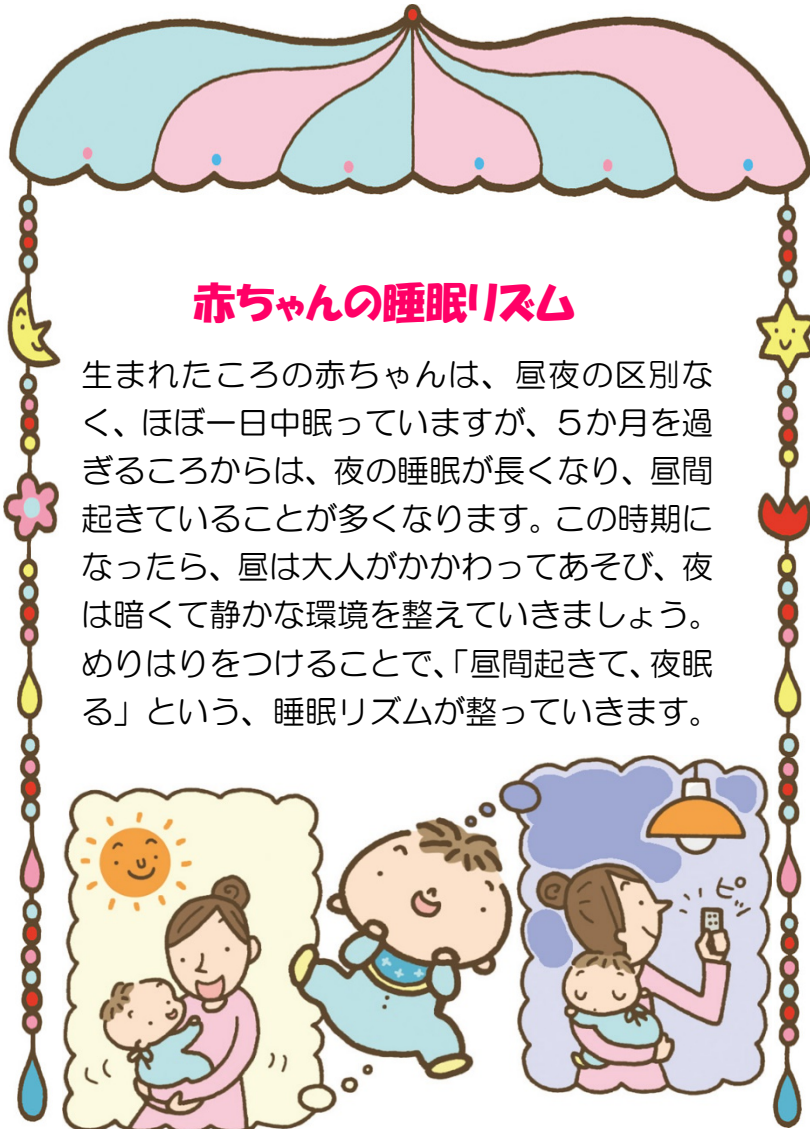


ほけんだより

R3.5. 6 (木)

発行者:加島真奈美

新緑がまぶしい、気持ちの良い季節になりました。新年度が始まって1ヵ月がたち、子ども達は新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃かと思ひます。ゴールデンウィークで楽しく過ごした後、生活リズムの乱れなどで体調を崩さないよう健康管理に気を付けていきましょうね。



赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるところからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。めりはりをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。

睡眠が足りないよ…



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



熟睡するためには…?



★日中は良く体を動かしましょう



★バランスの良い食事を摂りましょう

お知らせ

尿・糞虫検査の提出日

5月10日(月)・11日(火)となっていますので、忘れずをお願いします。

前期の検診日

内科健診: 5月13日(木) 10時開始
歯科健診: 5月19日(水) 9時半開始

※糸満市母子保健事業からのお知らせ※

～5月の健診日～

乳児一般健診・30日
1歳6か月健診・6日・13日・27日

問い合わせ Tel:098-840-8126

令和3年4月の感染症報告

胃腸炎: 6名 腸炎: 3名
突発性発疹: 2名

4月下旬から一気にウイルス性胃腸炎の報告がありました。特に3歳未満児は、免疫力が不十分なため、感染症にかかりやすい状態といえます。

ご家庭でも体調の変化に気を付けて下さいね。