

# 5月 保健だより

2021年5月号  
ひむろこだま保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。



## 今月の目標

- ・朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ・早寝、早起きの生活をしましょう。

### 朝ご飯

朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくるなどの役割があります。

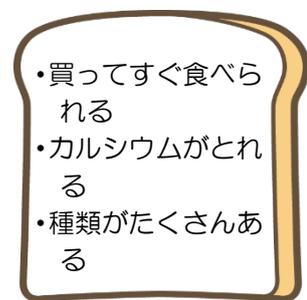
朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

### ご飯のよいところ

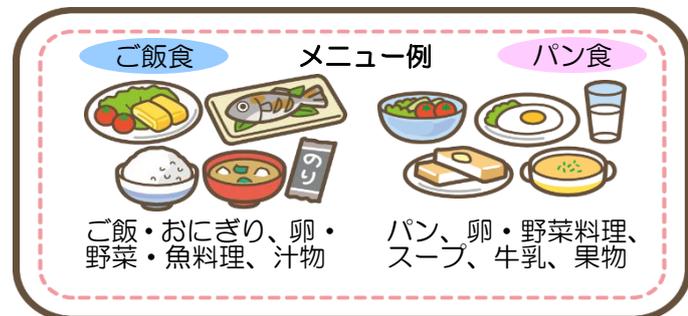


- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

### パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある



## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、お家でゆっくりしたくなります。

### 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



## 健康診断のお知らせ

5月、11月に内科健診、6月に歯科健診を予定しています。新型コロナウイルス感染症の影響で時期が変更になる可能性があります。日時が決まり次第お知らせします。