

ほけんだより

2020年5月号

あおぞら保育園

コロナウィルス感染予防のため家で過ごすことも多いと思いますが、規則正しい生活リズムはつかめていますか？ ついつい、乱れがちだとは思いますが早寝早起き朝ごはんをこころがけて体調管理につとめましょう。

5月の保健予定

- 8日(金) ひよこぐみ身体測定
- 11日(月) りすぐみ身体測定
- 12日(火) うさぎぐみ身体測定
- 18日(月) らいおんぐみ身体測定
- 20日(水) ぞう・きりんぐみ身体測定
- 28日(木) 園医診察(全園児)



保健行事の変更について

今年度は、コロナウィルス感染予防のため入園前検診が中止となり、4月に入園時検診と合わせて全員の園医診察を予定していましたが、緊急事態宣言が出されそちらも延期とさせていただきます。

また、6月上旬に予定していた歯科検診とむし歯予防のフッ素塗布についても9月以降への延期とさせていただきます。

子ども達の健康管理のために大変重要な健診ではありますが、どちらも口を大きく開けて、口腔、咽頭、歯などの診察という感染リスクの高い行為が必要なためそのように判断させていただきました。5月にも園医診察を予定していますが今後の感染状況を踏まえながら判断していきたいと思っていますので、ご了承ください。よろしくお願い致します。



☆ 子どもロコモにならないために ☆

「ロコモ」とは骨や関節、筋肉などが衰えて体が硬かったりバランスが悪かったりする高齢の方に多い状態をいいますが最近子どもにも増えてきているそうです。

自粛生活が続いている毎日、日常生活の中でできるお手伝いで運動機能の向上を目指しましょう！

□ 雑巾がけ

下肢・肩関節周辺の柔軟性や体幹の筋力向上になります。廊下などの雑巾がけを週に1～2回、10分程度行いましょう。

□ お風呂掃除

上肢・下肢・体幹の筋力向上や持久力向上のため、バスタブ掃除のお手伝いをお願いしましょう。しゃがんで行う動作は難しいので転倒にはご注意ください。

