



# ほけんだより

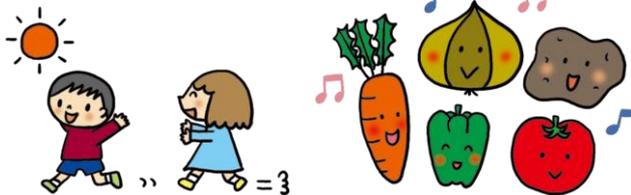
## 5月号

平成28年5月2日  
社会福祉法人三心会  
織笠保育園

新年度が始まって1カ月が経ち、子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきたようです。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう気をつけましょう。

### バランスよく成長するためには？

バランスよく成長していくためには、好き嫌いをせずにご飯を食べ、日中はたくさん運動をし、十分な睡眠をとることが大切です。



### 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、ゆっくり眠れるよう工夫をしましょう。

ちなみに子どもの睡眠推奨時間は・・・

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

### 手洗い・うがい

#### 小さい時からの習慣づけが大事です

手洗いは、かぜや感染症の予防にもつながり手軽で身近で簡単な予防法です。

手は細菌の運び屋です。外遊びの後、トイレの後、食事の前には、しっかり手を洗う習慣をつけましょう。

子どもたちには登園時や降園時にも手洗い・うがいをするように声掛けをしています。



### 麻しん風しん混合ワクチンについて

#### 昨年接種された方へお知らせ

厚生労働省から昨年製造されたMRワクチン（麻しん風しん混合ワクチン）の一部に、定められた効果に満たないものが含まれている可能性があるとして広報に掲載されました。

山田町では対象となるワクチンを接種した方で希望される方に、抗体検査を無料で実施します。検査の結果、再接種が必要と判断された場合は無料で再接種をうけることができます。詳しい詳細は、4月15日掲載の広報をご覧ください。

### 爪は伸びていないかな？

爪が伸びているお子さんが見うけられます。

ご家庭では定期的に切ってくださいようお願いいたします。

### お知らせ

内科健診・・・5月25日（水）  
13：30～  
歯科健診・・・6月8日（水）  
11：30～