



# 保健だより

令和4年 5月  
あおばこども園

5月になり、日差しが暑くなってきましたね。戸外に出ると、ダンゴ虫やありなどの小さな虫を見つけたり、草花に興味津々の子どもたちです。

連休明けは疲れが出やすい時期です。しっかり食事をしたり、早寝・早起きなどを心掛けたりして、体調管理に気をつけましょう。



## 朝ごはんは元気のスイッチを押そう！



朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう。

◎体のスイッチ…肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。



◎頭のスイッチ…脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に動かせるためには、主食(ご飯やパン、めん類など)をしっかりとりましょう。



◎おなかのスイッチ…朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめです。



## 嘔吐した！どうすればいい？

- ① 処理に必要なものを準備する  
換気をして、消毒液やペーパータオル、布や雑巾(捨てられるもの)を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつける。
- ② 外から中心に向かって拭き取る  
吐いたものはペーパータオルなどで外から中心に向かって拭き取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てる。
- ③ 消毒した後、水拭きする  
汚れたところを、消毒液を浸した布で外から中心に向かって拭き取る。その後、水拭きで消毒薬も拭き取る。
- ④ よく手を洗う  
使い捨て手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗う。

※汚れた衣服は、汚れを取り除き、  
消毒液につけておきましょう。



(注)色物は色落ちすることがあります。色落ちさせたくない場合は85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

### -消毒液の作り方-



×4 + 水1L

家庭用塩素系消毒薬

6%の原液の場合

ペットボトルのキャップ4杯

## お知らせ

○内科健診があります。

3歳児以上 … 5月24日(火)

※内科健診は、出来るだけお休みされないようお願いします。

○検尿があります。5月16日(月)の朝必ず提出して下さい。

○薬は原則預かりません。朝・晩での服用をお願いします。