



# 保健だよい



杉戸中央みちのこ保育園 令和7年6月1日発行

先日、内科健診と歯科検診が無事に終わりました。

泣いてしまった子もいましたが、大きなお口を開けてくれたりと、みんな頑張りました。

お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

今回、園で内科健診と歯科検診が受けられなかった方は、1ヶ月以内に園医への受診をお願いします。

受診結果はクラス担任に提出をお願いします。

★内科健診 井上小児科皮フ科 杉戸町高台西2-6-3

0480-33-8690

★歯科検診 新井歯科医院 宮代町百間2-5-14

0480-31-0013

## 睡眠不足に気を付けましょう

睡眠は、子供の脳や体、心の成長にとても重要です。

年齢毎に必要な1日の睡眠時間(お昼寝も含む)はどのくらいでしょうか…

0~3ヶ月	14~17時間
7~11か月	12~15時間
1~2才	11~14時間
3~5才	10~13時間
6~13才	9~11時間



子どもの脳や体、心の成長に必要な成長ホルモンは睡眠中に分泌されます。必要な睡眠時間が確保できるよう、ご家庭でも睡眠時間の見直しをお願いします。夜早く眠れるよう、早起きから始めると良いそうです。

☀ 毎日、寒暖差があり、体調を崩しやすい時期ですね。私たちの体はまだ暑さに慣れていないため、突然の暑さに対応しきれない状態です。熱がこもりやすい子ども達は更に体温が上がってしまいます。保育園でも衣類の調節や、水分摂取などに注意して過ごしていきたいと思います。

☀ 朝ごはんを食べずに登園されるお子さんがいます。お菓子やミルク、バナナだけでは朝食になりません。熱中症予防のためにも、朝食は必ず食べてから登園をしてください。

水分摂取も忘れずにお願いします。

