



5月のほけんだより



令和2年5月発行
森川保育園

ご承知の通り、日本全国で新型コロナウイルスが猛威を振るっています。現在、沖縄県内においても感染者が確認されており、4月20日、沖縄県においても独自の緊急事態宣言が出されました。

感染拡大防止のため、毎朝、登園前に必ずお子さんの検温を行って下さい。その際、37.5℃以上の熱があった場合は、受け入れをすることができませんので、登園をお控え下さい。

感染拡大防止のためご理解とご協力をお願いします。

新年度が始まって1ヶ月が経ち、子どもたちも、少しずつ慣れてきたように感じられます。

一方、連休や新型コロナウイルス感染拡大防止のための登園自粛などで休みが増え、生活が乱れがちになっていませんか？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。

生活リズムを整えましょう！

正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きを心がけましょう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。
夜は9時頃までには寝るようにし、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



朝ご飯は、しっかり食べましょう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。朝ご飯は、よくかんで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝ご飯を食べると、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝は、慌ただしくなりがちですが、朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

