



5月 ほけんだより



令和2年5月1日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

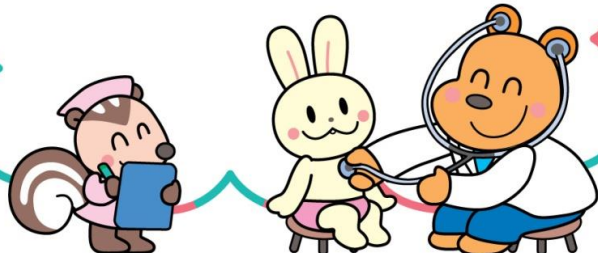
新型コロナウイルス感染予防のため、お休みの日はお出掛けができず、つついゲームや動画、テレビに頼り切っていませんか？大型連休が始まります。折角の連休ですので、一緒に楽しく遊べる工夫をしてみましょう！家族の絆が深まる楽しいお休みでありますように！ #STAY HOME #うちですごそう

内科健診があります

5月13日（水）13時15分～ 内科健診を行います。当日はできるだけ休まないようにしましょう。

☆ 医師の紹介 ☆

大野忠広先生（大槌おおのクリニック院長）



おねがいします！

感染症予防のため、登所・降所等で保育所に入る時は、手指の消毒とマスクの着用をお願いします。

生活リズムを整えましょう

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。体や心に疲れが出て、ケガをしたり体調を崩したりしやすい時期です。規則正しい生活を心がけ、元氣いっぱい過ごせるようにしましょう。



早寝早起きをしましょう

睡眠は脳や体をの発育に促す大切な時間です。夜は9時までに眠り、朝は7時までに起きるように習慣づけましょう。

ご飯をしっかりと食べましょう

朝ご飯を食べる事で体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。



朝、家で排便してきましょう

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。朝ご飯の後はトイレタイムを取れるようにしましょう。



正しい手洗いで感染症予防！

感染症の予防には手洗いが大切です。保育所ではビオレの「あわあわ手洗いの歌」を使って手洗いをしています。おうちでも家族みんなでやってみましょう！



あわあわ手洗いの歌

～6つのポーズ～

