



# けんこうだより

第二ルビニ園  
令和8年5月1日

新年度がスタートし1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にだいぶ慣れてきましたが疲れが出てくる頃かもしれません。園内では下痢のお子さんが数名おりました。引き続き体調の変化に注意して元気に過ごしていきましょう。



## 園内の 感染症状況

4月の感染症(4/1~)  
インフルエンザB……1名  
溶連菌……………1名



## 朝ごはん で元気の スイッチを押そう!

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べるのが大切です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。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エネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食(ごはんやパン、めん類など)をしっかりとして。

### 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。



## ココをチェック! 子どものけが!

小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特徴があります。

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険なことを予測できない

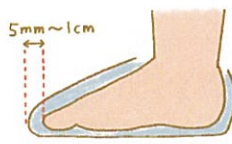
そのため、体を動かしやすい服装、サイズの合った靴をはかせるなどのご協力をお願いします。



服は大きすぎたり、小さすぎたりしていませんか?



ズボンのすそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫い付けて留めるのがベストです。



靴のサイズは足の大きさより5mm~1cm余裕があるサイズを選びましょう。



## 4月7日、10日に 内科健診を行いました!

皆様のご協力のもと無事に終わりました。泣いてしまうお子さんもおりましたがみんな立派に頑張りました。欠席したお子さんにつきましては個々にお声がけいたします。結果は各自、ルクミーアプリにてお知らせしておりますのでご確認をお願いいたします。

## 歯科健診のお知らせ

6月10日(水)12:00~

当日はできるだけ休まずに受けるようお願いいたします。園医の先生に質問や気になること等ありましたら担任か看護師まで申し出ください。

結果は個々にお知らせしますので内容によってはかかりつけの病院へ受診していただきますようよろしくお願いいたします。

