



5月

# ほけんだより

2026.5発行  
榛東南部こども園  
看護師 香川

新年度が始まり1ヶ月が経ち、春の爽やかな風が心地よく感じられる季節となりました。天気も良くなり、外遊びの機会が増える季節です。しかし、環境の変化により体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活をして、手洗いを丁寧に、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

## 検診のお知らせ

- 内科検診** 5月12日(火)  
12:00~ 未満児  
5月13日(水)  
13:00~ 以上児
- 尿検査** 5月20日(水)  
たんぽぽ組以上
- 歯科検診** 6月3日(水)  
9:30~ 全園児

※当日欠席した場合は、各ご家庭で医療機関を受診し、検診を受けて頂くこととなりますので、なるべく欠席のないようお願いいたします。



## 尿検査について

○尿の取り方については下記をご覧ください。

- (1) 前夜は寝る前に必ず「おしっこ」を済ませる。  
※前夜のうちに、尿容器と尿コップをトイレに置いておく。
- (2) 当日、早朝の第一尿(朝起きて一番の尿)をとる。
- (3) カップに尿をとった後、容器の中の空気を抜き、スポイト式に尿を吸い上げて、容器の目盛まで尿を入れる。
- (4) 容器のふたをしっかりと閉め、容器をよく拭いて紙袋の中に直接入れる。
- (5) 尿検査袋は、採取年月日時刻を記入し、必ずのりで封をする。
- (6) おむつ使用のもも組園児は採取不可能かと思しますので、尿検査は実施しません。
- (7) たんぽぽ組の園児もおむつ使用の園児が多いため、採取できる園児のみといたします。

○採取した尿は業者に提出し検査を行います。  
5月20日(水)の朝に採取したものを9:00までに各クラス担任へ提出をお願いします。

## 熱中症にご注意!

5月は過ごしやすいようであるが、実は熱中症に注意が必要な時期。

体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。さらに子供は身長が低く地面との距離が近いので、大人よりも高温の環境で過ごしています。体調の変化に周りの大人が気を配ってあげることが大切です。

- こんな様子はありませんか？
  - ・ 顔が赤くほてっている
  - ・ ひどく汗をかいている
- 防ぐために
  - ・ 水分補給をしっかり
  - ・ こまめに休憩をとる
  - ・ 暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
  - ・ 屋外では帽子をかぶる