

入園、進級して1カ月がたちました。新しい環境に慣れてきたでしょうか。暖かく過ごしやすい日が続きますが、身体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけましょう。

朝ご飯

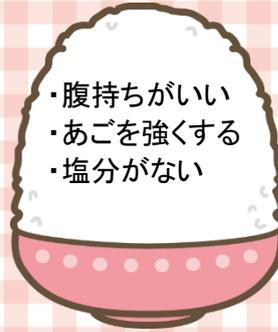
朝起きて登園までは慌ただしい時間帯ではありませんが、朝ご飯をしっかり食べることができていますか？朝ご飯の大切さを確認してみましょう。

朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
 - ・脳も活発にしてくれる
 - ・体温を上げて体を目覚めさせる
 - ・生活のリズムをつくる
- などの役割があります。

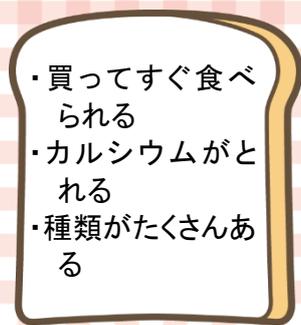


ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ご飯食

メニュー例

パン食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

下着と靴下

外遊びが増えるこの季節。子どもたちは汗をたくさんかきながら元気いっぱい遊んでいます。子どもは一日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかくと言われていています。下着や靴下を着ることで、汗や皮膚からの汚れや脂を吸い取り、においも抑えてくれます。汗をかいたり汚れたりした時はこまめに着替え、清潔に過ごすことを心がけましょう。



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。