

ほけんだより

5月

令和5年4月末日
志村さかした保育園

入園、進級をして1か月が経ちました。新しい環境に慣れてきたでしょうか。
ゴールデンウィークを楽しく過ごしたあと、心身ともにちょっと不安定になることもあるかもしれません。ご家庭と連携をとりながら、子ども達の様子に気を配っていきたいと思います。

生活リズムを整えましょう

環境の変化による疲れから体調を崩しやすい時期です。
元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

■ 早寝早起きを心がけましょう

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

■ 朝の光を浴びましょう

朝の光を浴びることで生体時計がリセットされ、体が目覚めます。

■ 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食をしっかりと食べることで体が目覚め、その日の体のリズムが始まり、午前中から活発に動けます。

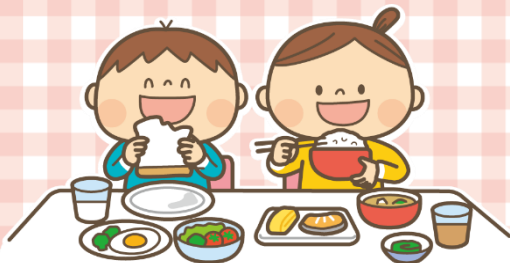
朝ごはん

朝起きて登園までは慌ただしい時間帯ではありますが、朝ごはんをしっかりと食べることができていますか？朝ごはんの大切さを確認してみましょう。

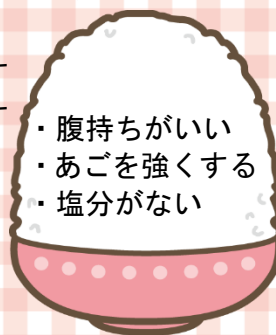
朝ごはんには…

- ✓ 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ✓ 脳のはたらきを活発にしてくれる
- ✓ 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。

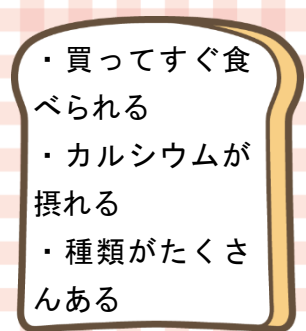


ご飯のよいところ



- ・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
- ・カルシウムが摂れる
- ・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



つめを切って清潔に



子どもたちは様々なものに触れ生活をしています。つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなったり、つめが欠けてしまったりします。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめはこまめに切るようにしましょう。

ただし、切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあるので、深爪には要注意です。