



ほけんだより 5月号

令和5年5月1日 青梅梨の木保育園

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。

子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れて、園庭からは元気に遊ぶ声が聞こえてきます。

寒暖差のせいか、咳・鼻水等で体調を崩しているお子さんがいます。

連休は体調を整えながらご家族でゆっくり過ごし、心身共にリフレッシュしましょう。

手洗いの習慣を身につけましょう

手洗いは病気の予防にとっても大切な役割をします。

手洗いはとても大切な習慣ですが、生理的な欲求と結びつかないために身につけにくいと言われています。きちんと洗えるようになるまで見守りましょう。

園では「手洗いの歌」を歌いながら、手洗い指導を行っています。

<つめを切るのも忘れずに>

つめが伸びていると、肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。また遊んでいる時にひっかけてつめが折れたり、お友だちを傷つけてしまうことにもなりかねません。週に一度、曜日を決めて切るようにしましょう。(衛生検査の前日の日曜日に切るのがおすすめです)

つめケアのポイント

- ・お風呂上がりのつめがやわらかいときに切りやすい。
- ・つめを短く、丸く切りすぎると、つめの両端が皮膚に食い込む「巻きづめ」になりやすいため、深つめにならないように注意する。
- ・つめの白い部分を少し残して、角は切り落とすのではなく、やすりで丸く整える。



朝ごはん で元気のスイッチを押そう!

成長期の子どもたちは、毎食しっかり食べることが大切です。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の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)をしっかりとって。

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、繊維質が多いものをおすすめ。

