



ほけんだより 5月号

令和6年5月1日
大井町えほん保育園
看護師 市川

新年度がスタートしてあっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきた様子ですが、少しずつ疲れも見え始めています。バランスの良い食事やはやめの休息で体調管理をしっかりしていきましょう。

季節の変わり目に洋服チェックも



春先から梅雨の時期は暑いくらいの日もあれば肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差がしばしばあります。大人でも着るものに悩む季節ですし、「暑い」「寒い」を伝えられないお子様のお洋服はより悩むかと思われます。ぜひ保育園での洋服選びの参考にしてみてください。

上着は重ね着で

気温差の大きい季節は厚手のものを着せるより、薄手のお洋服の上にベストやアウターなどを着て調節してあげましょう。

肌着の着用をお勧めします

肌着には汗を吸い取ってくれ、肌トラブルを防ぐ効果もあります。肌の弱いお子様は特に綿100%のものを着用することをお勧めします。

着替えには長袖・半袖両方を

気温やその日の活動に合わせて衣類を選ぶことが出来るように、園の着替えには長袖と半袖の両方の衣類を用意してください。

身体を動かしやすい服装で怪我を予防しましょう

小さなお子様には次のような怪我をしやすい特性があります。

- ・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

一方で、子どもの運動神経の発達には12歳ごろを目安に完了すると言われており、小さなころから体を動かすことはその後の成長にも欠かせません。園でも外遊びやホールでの活動などで体を動かす機会をたくさん作っていきたいと思います。体を動かしやすい服装で登園する・サイズの合った靴を履かせるなどのご協力をよろしくお願いします。

特に0～2歳のお子様は脚力も弱く、より転倒が多い時期です。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、ズボンのすそを踏んでしまい転んでしまうことがあります。丈のあったズボンを選んでいただきますようお願いいたします。また、すそを折り返すだけですと時間とともに落ちてきてしまうので、縫い付けて止めるのがベストです。



発熱で受診される時は…

園医の星野医師より受診の際のアドバイスがありました。インフルエンザの検査キットは発熱してから24時間経たないと正確な検査結果は得られないそうです。お子様が発熱して検査を受けられた場合、24時間未満で陰性だった際は翌日以降もお熱が続くようであれば再受診にご協力いただけますと幸いです。

～全園児内科健診のおしらせ～

5/22(水) 14:30～

全園児対象の内科健診があります。
お子様の健康面・成長面に気になることがありましたら職員までお伝えください。

コドモンでのご連絡について

現在、保健関係では身体測定記録の配信で使用しておりますが、今後はアンケート機能を用いて予防接種歴の確認等を行う予定です。

体調不良での欠席に関するご連絡ですが、必ず「いつからどのような症状があるのか」といった内容とともに病院受診予定の有無(すでに受診されている場合は受診結果)を備考欄に記入していただきますようよろしくお願いいたします。

(例)「昨夜から38℃の熱があり、今朝は37.8℃ですが咳・鼻水もあるので病院受診します」「一昨日から38℃越えの熱が続いています。昨日受診し、インフルとコロナは陰性でした」

認可保育園となりますので感染症と診断された人数や似たような症状のあるお子様の人数によって園医や区に報告する必要がありますのでご協力よろしくお願いいたします。



給食だより



大井町えほん保育園

新年度がスタートして1か月。新しい生活に慣れてきたことと思います。進級児たちは食べる量も増え、体も大きくなったように感じます。新入園児たちも笑顔で給食を食べています。新しい環境で、疲れがたまる時期でもあります。疲れをとるために、規則正しい生活を心掛け、朝・昼・タとしっかり食事をとって、体を休めましょう。

生活リズムを整えて健康な体に！



こどもが健やかに成長するためには、「適切な運動」「バランスの良い食事」「十分な睡眠と休養」が大切です。生活リズムを整えるためのポイントを押さえていきましょう。

①早寝早起き

夜9時前後には寝て、6時～7時ぐらいには起きるようにしましょう。

②太陽の光を浴びる。

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、心を穏やかにしてくれます。

③食事を食べる。

毎日決まった時間に食事をとることで、生活リズムが整います。

④からだを動かす。

お腹が空く、リズムが整います。たくさん遊んで身体を動かしましょう。

ちまきとかしわもちのはなし

朝ごはんってどうして大事？



生活リズムを整えるために、朝ごはんは大切ですが、その他にも欠かせない理由がいくつかあります。

体温が上がり
身体を活発に
動かす事が
できる！



朝ごはんが脳
のエネルギー
になり集中力
がアップす
る！



腸が刺激さ
れ、お腹の調
子が整い、便
通がよくな
る！



5月5日は子どもの日です。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、「ちまき」と「かしわもち」を食べる習慣があります。「ちまき」は毒蛇にた例えられており、食べると免疫力がつくほか、風邪を引きにくい体にしてくれます。

また「かしわもち」には、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないですね。ぜひ、子どもの日に食べてみてはいかがでしょうか。

食育活動

今年度から新たに園内で行われている

食育活動について紹介していきたいと思います♪



2歳児クラスでは園で育てていた

ラディッシュを収穫しました！

3歳児クラスは丸々大きなキャベツを持って

重さを感じ、実際に触れ、葉をちぎりました！

4歳児クラスは白菜の葉をちぎりました♪

食べやすい大きさになるようちぎっていました

5歳児クラスは米とぎを行い、おやつ

おにぎりを自分たちでにぎりました！



5月は旬のそらまめのさやとりやたけのこあらひなどを企画しています！