



# 天願ほけんだより

5月号

R6. 5. 1



新年度が始まり1カ月が経ち、園庭には大きな鯉のぼりが爽やかな風に乗って泳いでいます。新入園児は緊張感もほぐれ新しい環境にだんだんと慣れ、遊びも活発になってきました。進級園児はひとつ大きいクラスへ進級した喜びで一段とたくましく感じます。新入児は保護者の方々のご協力で慣らし保育を得てスムーズに園生活を送れるようになりました。

もうすぐ大型連休となりますが、日常生活のリズムが変化すると子どもたちは体調を崩しやすくなります。お子様の体調の変化に注意し、お気づきの点がありましたら園にお知らせください。

## 生活リズムを身につけましょう！

### 早寝早起き朝ごはん！！

元気な1日は

## 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



## 早寝のためにできること

- ① まずは早起きから**  
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ② 朝の光でスタート！**  
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③ 日中にしっかりあそぶ**  
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④ 午睡は15時半までに**  
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤ お風呂はぬるめに**  
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥ 入眠前の習慣づけを**  
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



## 保健行事

5月2日(木)・・・尿・蟻虫検査 容器配布  
5月9(木)・10日(金)・・・尿・蟻虫 回収日

## ギョウ虫を予防する

ギョウ虫はおしりの穴の周りに付く虫。ギョウ虫がいると、おしり着がゆがったり、夜泣きをしたり、落ち着きがなくなったりします。家族同士でうつるので、身の回りを清潔にして、家族全員で予防を心がけることが大切です。

### 予防6か条

- ① 起きたら手を洗う
- ② つめは短く切る
- ③ パンツは毎日、シーツはこまめに取り替える
- ④ 布団を干して日光消毒する
- ⑤ 毎日お風呂で体を洗う
- ⑥ 寝室の床は、掃除機をこまめにかけて清潔に



## 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

### かぜかな？と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

