



ほけんだより 5月号



はなもも保育園
看護師

さわやかな風が吹く、心地よい季節になりました。子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。ですが疲れが出て、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。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

朝ごはんで**元気のスイッチ**を押そう！

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。

豆頭のスイッチ
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
朝しっかりと食べると、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、繊維質が多いものがおすすめ。

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大事です。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と食べて、元気のスイッチをON にしましょう！**

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、爪の病気になるので、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。



『思いやりのこころ』を育むほけん教室を開催

普段の何気ない会話。いま、お友達に向けた言葉はふわふわ言葉かな？ちくちく言葉だったかな？お友達はどんな気持ちになったかな？自分には自分の、お友達にはお友達の気持ちがあること、それが必ずしもいつも同じではないことを伝えました。また、こんなとき、こんな風に声をかけてもらうと嬉しいよね♪と先生たちが迫真の演技で教えてくれました。今後も子どもたちの「心の成長」を見守っていきたいと思います。



キッズケアだより

5月の利用者数 10名（5/23時点）

（急性胃腸炎・上気道炎・喘息・かぜなど）

体調不良児 7名

（嘔吐・発熱・怪我など）

古河市内では感染性胃腸炎や溶連菌感染症などの報告が増えています。お出かけの際には十分にお気をつけください。

受付時間 平日 8:00～18:00

利用時間 平日 8:00～18:00

（うち最長 8 時間）

※当日利用の受け入れは、9:00 以降となります。

おしらせ

- 4日(水) はみがき教室【ひまわり】
- 5日(木) 一次尿検査
- 9日(月) はみがき教室【うめ・さくら】
※フッ化物洗口含む
- 24日(火) 内科健診