

ほけんだより 5月

太陽の子保育園平成20年5月

こいのぼりが気持ちよさそうに泳ぐ、さわやかな季節になりました。新しいお友達も少しずつ保育園に慣れ、庭でかけ回る姿が見られます。クラスも新しくなり、おともだちも交えて、泣いたり笑ったり……とまた雰囲気の違いの違うクラスになっています。そしてぐんぐん成長するときですね。

5月はゴールデンウィークがあり、お出かけの予定を立てているかと思いますが、無理のない計画を立てて、沢山楽しんでください。

【休みの過ごし方】

日頃、保育園での過ごす時間が長い分、休みの日は子どもにとって、精神的にも身体的にもゆっくりとくつろげる時です。せっかくの休みだから家族そろってどこかへ……という気持ちに走りがちですが、時にはのんびりと家の近所を散歩したり、ボール遊びをしたり、手作りおもちゃと一緒に作るのもいいですね。

外出後は、個人差はありますが疲労はつきものです。翌日まで、疲れが残らないよう心がけた外出計画を立てましょう。

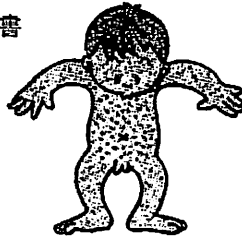
保育園では…

4月後半に水ぼうそうが発生しています。(登園時には登園許可書が必要です)。症状として水をもった赤い発疹が全身に出ます。発疹は2～3日でピークとなり、その後乾いて黒いかさぶたになります。平均して1週間ぐらいでよくなります。

治療は、かゆみ止めの塗り薬と飲み薬が処方されます。

ひっかいてかきこわさないよう爪は短くしておきましょう。

発疹が赤くはれて化膿した時や4日以上熱が続く時は、もう一度受診しましょう。



5月23日(金) 歯科検診

朝ご飯をしっかりと食べて、きれいに歯をみがいてから登園してくださいね。「むし歯になっているかな?」と思ったら食べ物が詰まった…ということもあるのでお願いします。

6月の虫歯予防デーに染め出しを予定しています。

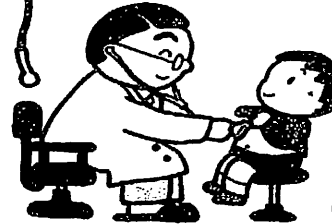
〇歳児健康診断

5月20日(火) 12:30～

歯科検診

5月23日(金) 9:00～

全園児対象です。



朝ごはんはなぜ大事?

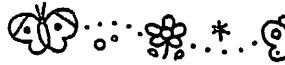
朝ごはんは、朝起きて、体と頭を活動モードに切り替える大事なスイッチです。「時間がない」「朝ごはんを食べる時間寝ていたい」こんな理由で朝ごはんを食べてないことないですか。脳は寝ている間にもエネルギーを消費しているので、朝ごはんをエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働くことができません。朝ごはんは大事なもののなのです。

朝ごはんを食べると…

- ▶ いいこと その1
消化器系が刺激を受けて、排便がうながされます。
- ▶ いいこと その2
エネルギーが作り出され、元気に活動できます。
- ▶ いいこと その3
脳にエネルギーが届き、頭がすっきり活動できます。
- ▶ いいこと その4
睡眠中に下がった体温が上昇して、体が目覚めます。

朝ごはんを食べないと…

- ▶ よくないこと その1
睡眠中もエネルギーは消費されているので、朝ごはんを補わないと不足状態になります。
- ▶ よくないこと その2
脳がエネルギー不足になり、集中力や記憶力が低下します。イライラしやすくなります。
- ▶ よくないこと その3
貧血、腹痛、体がだるいなど、体調不良の原因になります。



朝ごはんをたべて



頭では分かっているけど、しっかり朝ごはんを食べるのは、なかなか難しいことです。まったく食べていない人は、まず少しでも食べる習慣をつけましょう。食べていてもバランスが偏っている人は、不足している物を何か一つずつでも朝ごはんプラスしていきましょう。