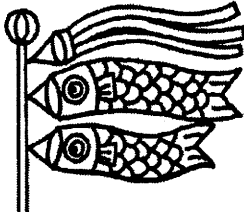


5月のほけんだより



太陽の子保育園平成22年5月

入園・進級から1ヵ月余りがたちました。子どもたちは新しいおともだちや先生との出会いに胸躍らせる一方、はりきりすぎたり、不安を感じたりして、心身ともに疲れやすくなっています。子どもとしっかり向き合う時間を大切にし、お子さんの話に耳を傾けるゆとりをもって接してあげてください。

《休みの過ごし方》

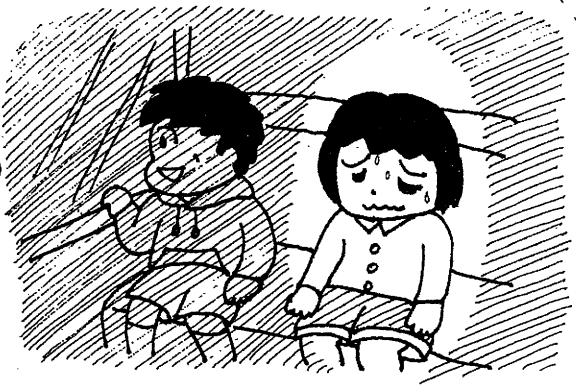
日頃、保育園での過ごす時間が長い分、休みの日は子どもにとって、精神的にもゆっくりとくつろげる時です。せっかくの休みだから家族そろってどこかへ…という気持ちに走りがちですが、時にはのんびりと家の近所を散歩したり、ボール遊びをしたり、手作りおもちゃを一緒に作るのもいいですね。

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たてましょう。

乗り物酔いを防ぎましょう

予防策

- ★睡眠を十分にとる
- ★時々乗り物の窓を開けて換気をよくする
- ★揺れの少ない席に座る
(バスや電車は中央や前寄り、船は中央)
- ★酔い止め薬は30分程前までに飲む
- ★満腹・空腹状態で乗らない
- ★乗り物内でダラダラ飲み食いしない
- ★気分を爽快にするアロマオイルの香りをかぐ(ペパーミントなど)



酔ってしまったら...



乗り物から降りし、新鮮な空気を吸わせる



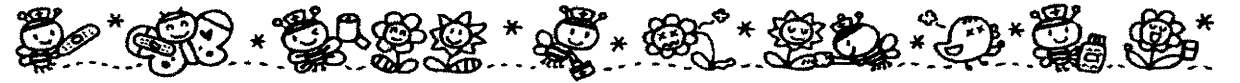
目を閉じさせ、衣服をゆるめて横にする



吐き気がある時は吐かせる



冷たい水でうがいをさせる



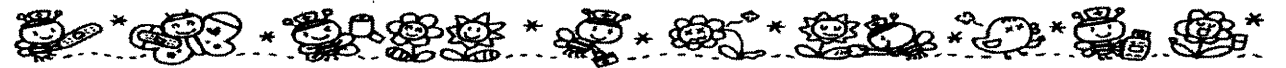
0歳児健康診断 5月26日(水) 14:00~

虫歯予防集会 5月21日(金) 10:00~

歯科検診 5月25日(火) 9:00~



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ていた...ということもあるのでお願いします。



毎朝元気の5つ星チェック

☆ 目覚めの様子・きげん

☆ 朝ごはんの量

☆ トイレ(便の状態)

いつもと違うところがあるときは、どこかぐあいの悪いところがあるのかもしれない。体温や体調をチェックしてみてください。

☆ 歯みがき

仕上げみがきをお願いします。

☆ ハンカチ・ティッシュ

出かける前に、もう一度チェックを。毎朝、元気の5つ星がそろいますように。

「おしつけ」にならないように

トイレや着替え、食事のマナーなど、年齢に応じて身につけていくのは、とても大切なことです。そうしたことを教えるのが「しつけ(躾)」。成長段階に応じた、きちんとした(美しい)態度を身につけることです。

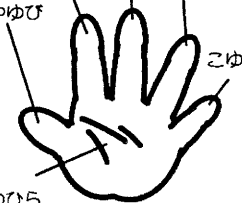
でも、大人の都合や考え方を一方的に押しつけるのでは、ただの「おしつけ」。本当に大切なことは身につきません。

お子さんの成長の様子と向き合い、年齢に応じた行動ができるように、焦らず怒らず、一步一步進んでいきましょう。



おほえようからだのなまえて

なかゆび
ひとさしゆび ぐすりゆび
おやゆび



てのひら

栄養 mini クイズ

三大栄養素とは

「炭水化物」「たんぱく質」と、何?

炭水化物	たんぱく質	脂質
エネルギーのもと。特に、脳のエネルギー源として重要です。	からだを作るもと。皮膚、筋肉の材料に。	少量でも効率のよいエネルギー源に。体温を保つ働きも。

