



令和5年5月3日
正親こども園
第二せいしん幼稚園

緑がまぶしい若葉の季節になりました。ちょっと気をつけて見ると、ぐんぐん成長する花や草木に気づくはず。ちょうどお子さんたちと同じですね。色々なものをどんどん吸収して日々成長していきます。それを楽しみに、頑張りましょう。

今月の保健目標は「手洗い、うがいをしよう」です。感染症予防にもつながりますので、ご家庭でも、外から帰った後、食事やトイレの後などに、ぜひ声かけをお願いします。病気の予防の基本は、「手洗い、うがい」に尽きると思います。園でも声かけをしながら、子どもたちに身につくよう指導していきますので、ご家庭でのご協力をお願いします。

5月の保健目標

「手洗い、うがいをしよう」



うがいをしよう



正しい手の洗い方



爪のお手入れ しましょうね♪

爪が伸びていると、友だちをひっかいたり、折れたりなどと、ケガの原因となります。1週間に1回程度の目安で爪のお手入れをしましょう。

*お風呂上がりの爪はやわらかく、切りやすいのでお風呂上りに切ることがおすすめです。

*切りすぎて深爪にならないように気を付けましょう。

※特に、1歳児・2歳児クラスで爪によるトラブルが多発しています。

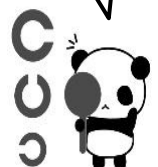
5月の保健行事

- | | |
|----------------|-------------------|
| 5/12 (金) 視力検査 | 年長児 (年2回実施) |
| 5/15 (月) 視力検査 | 年中児 (年2回実施) |
| 5/19 (金) 乳児健診 | 0・1・2歳児クラス (毎月実施) |
| 5/25 (木) 耳鼻科検診 | 年少・年中・年長児 (年1回実施) |
| 5/29 (月) 眼科検診 | 年少・年中・年長児 (年1回実施) |

(6月)

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 6/1 (木) 歯科検診 | 2歳児クラス・年少・年中・年長児 (年1回実施) |
|--------------|--------------------------|

できるだけお休みしないでね♪



早寝早起きをしよう



※子どもの睡眠推奨時間のめやす
これくらい? (参考まで)

年 齢	睡眠推奨時間
0～3カ月	14～17時間
4～11カ月	12～15時間
1歳～2歳	11～14時間
3歳～5歳	10～13時間



★基本的な生活リズムを整えることは、乳幼児の心身の発達の基礎になるため、とても大切です。

元気に過ごすためには・・・

寝ている間に体や脳を休ませることで、疲労回復、「記憶」「感情」を整理し、翌日の活動に向けて、心身の準備ができます。子どもの発育に欠かせない「成長ホルモン」は睡眠時に分泌されます。子どもが健やかに育つためには、睡眠と共に、食事・運動を心がけましょう。

元気な体づくりのポイント^{からだ}は?

ポイント①

えいよう ^{栄養}

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



体のリズムを整え、脳へエネルギー補給をされることでやる気と集中力が高まります。

ポイント②

うんどう ^{運動}

過度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



屋間の活動量を増やすことは、生活リズムを整える上での大きなポイントです。

ポイント③

きゅうよう ^{休養}

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



部屋を暗くして、静かな環境を整えましょう。

4つめの(ポイント)は...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。



脳が活性化され、血行が促進されます。気分もすっきりします。

【参考文献】「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について文部科学省、日本学校保健研修社「健」

4月の感染症発生状況

うさぎ組 RSウイルス感染症 1名・突発性発疹 1名 らっこ組 RSウイルス感染症 4名
きりん組 RSウイルス感染症 1名