

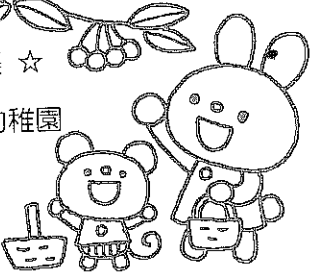


# ほけんだより

H. 27. 5. 27

☆ 作成・編集 ☆

国風第一幼稚園  
副園長  
黒田 薫



新学期がスタートして早2か月。新しい生活にも慣れてきた子どもたちは、友だちとかわりながらあそびを広げています。年長や年中のお友だちは、はじめてのことに挑戦する意欲の高まりも感じられます。これから梅雨に向かい湿度の高い季節となります。こまめに汗を拭いたり、水分補給をしたりして、今まで以上に子どもたちの健康管理に注意してまいります。

## 毎朝の元気チェック

小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子どもたちが起きたらだっこをしたり着替えをしたりしながら、体調や機嫌のチェックをしましょう。熱や嘔吐・下痢、湿しん・発しんはないですか？ 鼻水やせきは出ていませんか？ 顔色・機嫌は？ 食欲はありますか？ 小さな子どもほど症状が悪化しやすいものです。毎朝触れ合いながら「見て」「触って」確認をお願いします。休むほどではないけれど、どこか調子が悪いときは必ず担任にお知らせください。園でもいけない様子を見ていきます。

楽しい園生活を過ごす為には、健康である事がとても大切です！

★ **とっても大切！ 早寝早起きと朝ごはん**

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活することは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

★6月5日(金)は、お弁当を持ってきて下さい！ 容器やリュックサック等は、お子さんがあつかやすい物で、名前をしっかりと書いて下さい！

## 量の目安と栄養面

楽しみなお弁当！ まずは量に注意してみましょう。幼児が昼食に必要なエネルギーは500kcal。お弁当箱の大きさの目安は約500mlと考えます。バランスは、ごはん：主菜：副菜＝3：1：2が理想。最初にごはんを容器の半分に詰め、残り半分のうち1/3は肉、魚、卵など、2/3を野菜や海藻、果物にしましょう。

## 6月は食育月間です

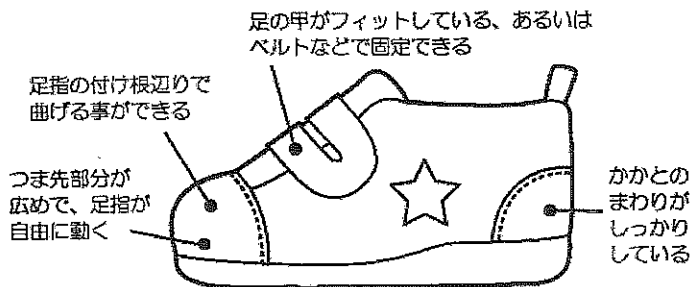
「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてはいかがでしょうか。

## 子どもの靴の選び方

子どもの靴を「すぐ大きくなるから」と大きめのサイズを選んでいませんか。靴選びは健康のためにも大切です。以下を参考に、子どもの足に合った靴を選びましょう。

お散歩遠足の時に気になったのが、子どもたちの靴が足に合っていない子が多い事でした。

特に年少さんが、大きいサイズの靴をはいている子が多く、少し歩くと脱げてしまう子がいたり、歩きにくそうなき子が何人もいました。一度、お子さんの靴が合っているかどうか確認して下さい！！



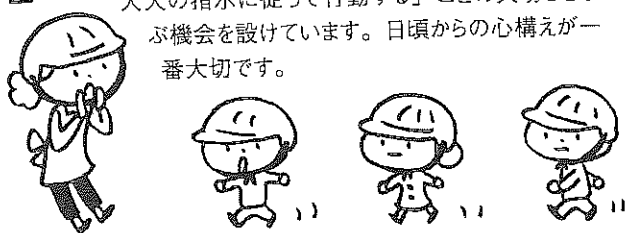
園では、月に1回、避難訓練を実施しています。

机の下にかくれる、ハンカチで鼻と口を押える、セーフティクッションをかぶる、静かに素早く園庭に並び、

先生の指示を聞くなどを主に練習しています。子どもたちはとても真剣にとりこんでいます！

## 防災教育について

小さい頃から身の回りの安全に対して関心をもつことは、とても大切です。園では、定期的に避難訓練を実施しています。日常の保育の中でも紙芝居や保育者の話を通して、「非常時は慌てないで行動する、大人の指示に従って行動する」ことの大切さを学ぶ機会を設けています。日頃からの心構えが一番大切です。

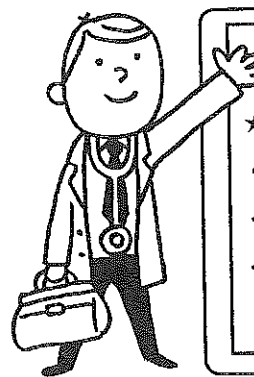


★6月4日は歯科検診です！

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。大人になってもよい歯でいられるように、乳歯のときから歯磨きの習慣を身につけましょう。

ご家庭での仕上げ磨きも大切です。仕上げ磨きは、子どもにとって、うれしいスキンシップの時間になることでしょう。上手に磨けた日にごほうびシールを貼る、歯磨きカレンダーを作ってみるのも楽しいですね。



★ 今回のおたよりの参考資料 ★  
・「ピッコロ2015 5月号」学研  
・「ポット215 5月号」チャイルド  
・「食育、健康、安全 おたより文例 & イラスト集」チャイルド

★この、ほけんだよりに関するお問合わせは  
国風第一幼稚園まで、  
TEL 524-0592