

No. 1

☆ 子育て情報提供 ☆

ほけんだよい

H28. 4. 22

☆ 作成・編集 ☆

国風第一幼稚園
副園長
黒田 薫

満開だった桜の花が、春の風にあおられて桜吹雪となり、今では新緑の葉をつけています。新入園児さんは、まだ不安そうな様子がみられ、「ママが好き～！」と泣いている子も何人もいます。年中・年長のお友だちは、少しお兄さんお姉さんの顔つきになり、年少さんのお世話を積極的にしてくれています。

子どもたちは新しい環境にとび込んで、毎日「ハラハラ・ワクワク・ドキドキ」しながら生活をしています。年少さんは特に、毎日が未知との遭遇状態ですし、また、運動量も家庭で過ごしていた頃よりも多くなっていると思います。

そろそろ、体も心も疲れが出てくる時期だと思います。朝、送り出すときには、しっかりと子どもの様子を見て下さい。かわった事があった時は、担任にお知らせ下さい！

これから1年間、力を合わせてお子さんのすこやかな成長を見守っていきましょう！



早寝・早起き

一日元気に過ごすためには、朝は7時に起き、夜は9時に寝るようがんばりましょう（0,1歳は十分な睡眠が必要です。できれば8時ごろから寝る用意をしましょう）。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日の体の疲労を回復してくれます。

朝ご飯を食べる

一日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかりと食べましょう。

朝食をとることは、なぜ大切なのでしょうか。

- ・朝食を抜くと、夜眠っている間にエネルギー源が少なくなっていて体温も低い状態ですので、午前中ボーッとしていることが多い。
- ・友達と元気に遊べない。抵抗力が衰えて、病気にかかりやすい。…などの弊害が生まれます。

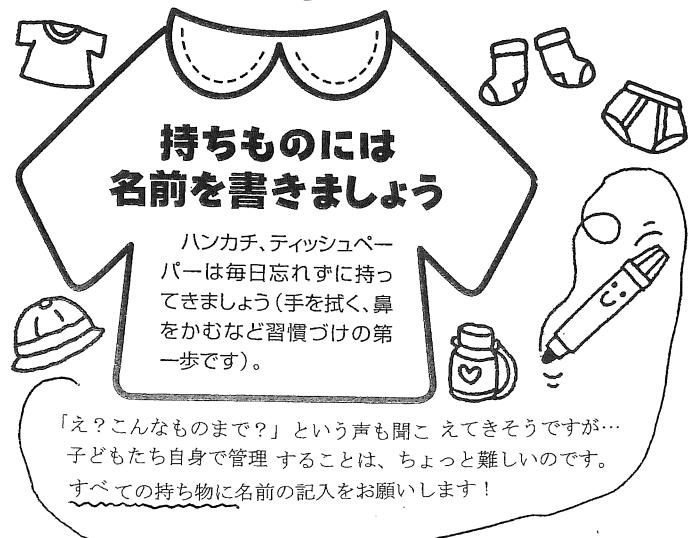
朝ご飯の后排便をする

朝ご飯をしっかりと食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタしがちです。子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんなでゆとりのある時間を過ごせるよう心がけましょう。

お休みの日

「お休みの日、どうしていますか？」

新しい環境の中で、子どもたちは毎日夢中で過ごしています。心も体も一生懸命にがんばって、気がつけばくたくたになっていきます。お休みの日には、お子さんの様子を見ながら、おうちでゆったりと過ごすのもいいかもしれませんね。また月曜日に、元気に登園してきてください！



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。

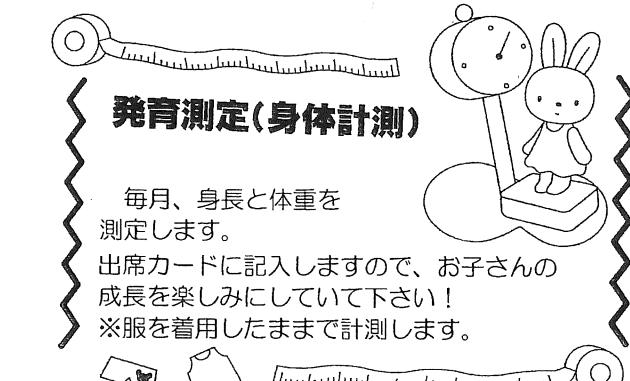


左図は、外靴の図になっていますが、上靴も同じで、大きすぎたり、小さすぎたりしていないかを、金曜日に持ち帰った時に必ずチェックして下さい。年中、年長の体操の時間に、少し動くとスッと上靴が脱げている子が何人かいきました。けがにつながるといけませんので、よろしくお願ひ致します。

発育測定(身体計測)

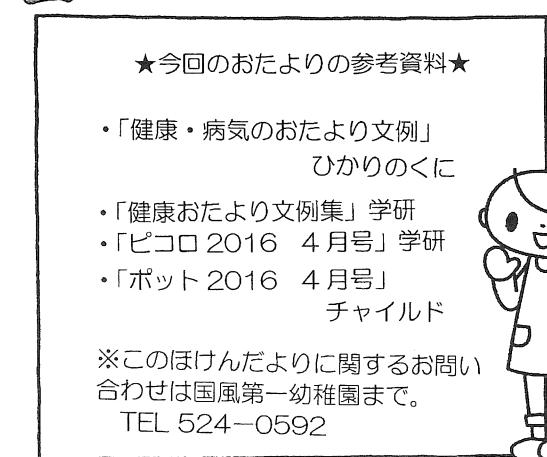
毎月、身長と体重を測定します。

出席カードに記入しますので、お子さんの成長を楽しみにして下さい！※服を着用したままで計測します。



かしわ餅を吃るのはなぜ？

「端午の節句」に吃るかしわ餅。かしわといふ植物は、新芽が出て大きく育つまで古い葉が落ちることから、子孫繁栄（家系が途切れないと）という意味が込められています。また、5月5日はこどもの日でもあり、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」として制定されました。こどもの日は親子でいっしょにかしわ餅を作り吃べるのもよいですね。



★今回のおたよりの参考資料★

- ・「健康・病気のおたより文例」
ひかりのくに
- ・「健康おたより文例集」学研
- ・「ピコロ 2016 4月号」学研
- ・「ポット 2016 4月号」
チャイルド

※このほけんだよりに関するお問い合わせは国風第一幼稚園まで。

TEL 524-0592