

H.25. 5.24
国風第一幼稚園

疲れがたまってくるころです

風薫る季節、さわやかな風が吹き、戸外で遊ぶのに気持ちのいい日が続いています。子ども達はダンゴムシやアリ探し、泥団子作りなどに夢中になって遊んでいます。少しずつ保育士にも慣れ、子どもにとって園が安心できる場になってきているようです。遊びが活発になるにつれ運動量も増えています。また、入園・進級で大きく環境が変化した中での生活で子ども達は緊張してすごしてきました。体も心も疲れがたまっていることでしょうか。疲れを残さないようおうちではゆったりと過ごして下さい。つゆの時期も近づいて来ていますので体調管理はいつも以上に気をつけて下さい。発熱はなくても鼻水や咳が出ている時などは、ゆっくりと休養をとり、体調を整えて元気に過ごせるようにしましょう。登園前に、お子さんの体調をしっかりチェックして送り出して下さい。よろしくお願い致します。

◎ 6月20日(木)、21日(金)は
ぎょう虫卵検査、尿検査の提出
日です。

ギョウ虫を 予防する

ギョウ虫はおしりの穴の周りに付く虫。ギョウ虫がいると、おしりをかゆがったり、夜泣きをしたり、落ち着きがなくなったりします。家族同士でうつるので、身の回りを清潔にして、家族全員で予防を心がけることが大切です。

予防6か条

- 1 起きたら手を洗う
- 2 つめは短く切る
- 3 パンツは毎日、シーツはこまめに取り替える
- 4 布団を干して日光消毒する
- 5 毎日はお風呂で体を洗う
- 6 寝室の床は、掃除機をこまめにかけて清潔に



手の正しい洗い方！ てをきれいにあらおう


- 1 そでをまわっててをぬらす
- 2 せっけんをつけてぶくぶく
- 3 てのこうをあらってこしこし
- 4 ゆびのあいだもこしこし
- 5 つめのあいだはこちょこちょ
- 6 おやゆびにぎってキョッキョッキョ
- 7 てくびをつかんでくりくり
- 8 しっかりみずでながします
- 9 きれいなタオルでふいたらびっぴか



5月のポイント

しっかり食べて、大きくなろう！

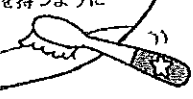
子どもにとっては、朝昼晩の3食に加え、おやつも大事な栄養源です。その中で、意外と軽視しがちなのが、「朝食」。大人の中には朝食をとらない習慣の人もいますが、エネルギーを吸収してどんどん大きくなっていく子どもには、ご法度です。バランスのとれた食事が子どもの体を作ります。牛乳や卵焼き、ウインナーやサラダなど、食べやすいもの、作りやすいものでかまいませんので、しっかり食べさせましょう。食後にくだものやヨーグルトなどを付け、朝食を楽しみに食べられるようにするのもよいですね。体重は、3歳過ぎから増加の割合が少なくなります。身長がしっかり伸びていて、発達に問題がなければ、大きな心配はないでしょう。



◎ 6月4日は虫歯予防デーです。園では6月3日(月)に歯ブラシセットが母の会より贈られます。また、6月6日(木)には歯科検診を実施します。歯磨き、うがいで虫歯予防しましょう。

歯磨きタイムを楽しくする方法

毎日、楽しく歯磨きできていますか？子どもが自分からできるよう、歯磨きの時間を楽しくしましょう。例えば、磨く前に歯磨きの歌をうたったり、ぬいぐるみを使って、上手に歯磨きをするお話をしたり。歯磨きをテーマにした絵本を読むのもおすすめです。まずは、子どもが歯磨きに興味をもつ環境作りをすることがポイントです。楽しい歯磨きタイムなら、子どもたちは自然に歯ブラシを持つようになるでしょう。



歯磨きがうがいできるかな

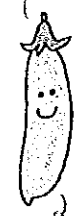

- 1 ユップのみずをひとくちくちに入れる
- 2 かたほうのほうにみずをいれてフクフクする
- 3 ペーっとはく

おともだちにかからないようにね



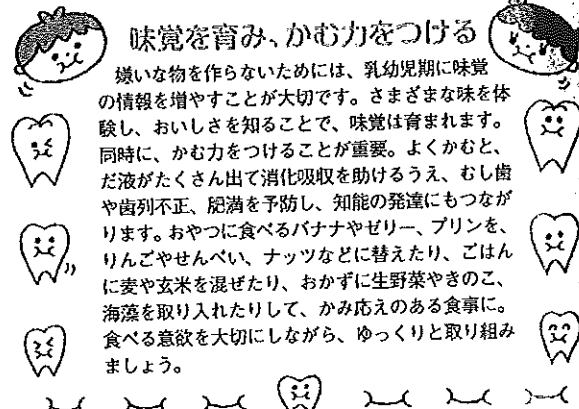
おいしく食べよう グリーンピースは今は旬！

子どもが嫌がりちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。

味覚を育み、かむ力をつける

嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ること、味覚は育まれます。同時に、かむ力をつけることが重要。よくかむと、唾液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。おやつに食べるバナナやゼリー、プリンを、りんごやせんべい、ナッツなどに替えたり、ごはんには麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、かみ応えのある食事に。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。



★ 今回のおたよりの参考資料 ★

- ・『ピッコロ5月号』学研
- ・『ポット6月号』チャイルド
- ・『健康おたより文例集』学研

