



看護師  
原 文代

# 5月のほけんだより

## ☆規則正しい生活習慣を身につけましょう☆

規則正しい生活リズムを身につけると子どものからだは健康に、心は豊かに育ちます。それが学力・運動能力他、今後の子どもの人生が良くなることにつながっていきます。乳幼児期に規則正しい生活習慣を身につけておきましょう。

<生活リズムを整える3つの柱>

1. 早寝・早起き ···· 遅くとも9時半には布団に入っていたいですね。成長ホルモンなどの



大切なホルモンは、寝ている間に分泌されます。



2. 朝食を食べる ···· 起きてすぐでは食べられないで、30分前には起きましょう。朝ご飯を食べていないと保育園で元気に遊べません。



3. 排便の習慣をつける ···· 朝食の後、登園前に排便の習慣をつけておくと良いです。

歯科検診のお知らせ

5月9日(木)午前9時30分~

園医の嶋崎先生による歯科検診があり、次の項目を調べます。・むし歯はないか

- ・歯並び・かみ合わせに異常はないか
- ・歯垢が付いていないか

花組・雪組・月組のお子さんは、朝食後の歯磨きを忘れずお願いします。星1組・星2組のお子さんはできる範囲で大丈夫です。

★当日お休みで検診を受けることができなかつたお子さんには用紙をお渡しします。  
お手数ですが、後日保護者の方がお子さんを連れて、かかりつけの歯科、又はしまざき歯科で検診を受けていただきます。  
(しまざき歯科は園医にて費用はかかりません。要事前予約)

爪を切って清潔に

爪が伸びていると、爪と指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。  
また、肌を傷つける危険性もあるので、爪はこまめに切るようにしましょう。  
ただし、深爪には要注意!切りすぎて肌を傷つけないようにしましょう。

## 4月の感染症のお知らせ

インフルエンザ 1名 (さくらグループ)  
RSウイルス感染症 1名 (どんぐりグループ)  
溶連菌感染症 1名 (さくらグループ)

※4月におこなった、春の健康診断をお休みした継続児のお子さんは、5月24日(金)の乳児健診時にみていくだけなので、お休みをしないようにお願ひいたします。

## 新年度、こんなサインに注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境で頑張っています。  
新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。  
心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないよう注意してください。  
しっかり受け止めてもらったという安心感がある心を安定させます。



こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く



# ばくばくランチ

調理師 横山 真知子

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎ、新しい環境にも少しづつ慣れてきたと思います。5月から様々な食育活動が始まります。毎月旬の食材を、見て触って感触をたしかめたり匂いを嗅いだりし、皮をむいたりさやから豆を出したり等、さまざまなお手伝いしてもらいます。フォークから移行してお箸を使えるように「お箸検定」も実施していきます。月組さんはカレー作りにむけてピーラーや包丁の練習も始めていきます。



たけのこ



春の味覚の代名詞でもある「たけのこ」は竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早いため、地表に出たばかりか、まだ地中にあるものが食べごろです。掘った「たけのこ」は灰汁を抜き、てんぶらやたけのこごはんなどにすると美味しいです。園でも子ども達に皮を剥いてもらい「たけのこごはん」を給食で提供しました。



## 「フードロスラ」???



日本に突如現れた巨大怪獣「フードロスラ」  
家庭から出る年間の廃棄食料約244万トンにも  
及ぶ家庭内フードロスから生まれたという。

フードロスの量の凄まじさを「フードロスラ」という怪獣で表現するとともに各家庭での日々の小さな工夫が大きなフードロス問題の解決に繋がるということを、本施策を通じて発信しているそうです。味の素のHPでは余った食材を使ったレシピの検索や野菜まるごとレシピ等が掲載されています。

## 「グリンピースのさやむき」

さやから並んだかわいい豆が顔を出すと「かわいい」という声がたくさん聞こえてきました。グリーンピース苦手な子が多かったのですが次の日「グリーンピースごはん」にしましたが、頑張って食べる子が多くみられました。

