



5月のほけんだより

看護師 原文代

新しい生活がスタートして1か月、多くの子ども達は新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。しかし、疲れも出やすい時期です。体調に気を付けて過ごしていきましょう。



歯科検診のお知らせ

5月22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・雪・月組お子さんは、朝ご飯を食べたら、しっかり歯磨きをしてきましょう。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ったお子さんには用紙をお渡しします。***宙組は要相談**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**)

5月26日(月)に幼児クラスは歯科衛生士による歯科指導があります。***年間計画には雪組・月組と書いてありましたが今年度は花組もおこないます。**



4月の感染症のお知らせ

- 新型コロナウイルス感染症・・・1名(星2組)
- 伝染性紅斑(りんご病)・・・1名(どんぐり)
- ウイルス性胃腸炎・・・2名(星1組・さくら)

体を動かしやすい服装でけがを防ぎましょう

小さな子どもはケガをしやすい特性があります。

- 頭が重く、体のバランスが悪い
- 夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- 危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達には12歳頃までに完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。保育園でも、たくさん外遊びをして、体を動かす機会を作っていきたいと思います。

体を動かしやすい服装での登園、サイズの合った靴(足の大きさより5mm～1cm余裕がある)での登園のご協力をおねがいします。

服が大きすぎませんか？



靴のサイズは合っていますか？

ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠を取れているか、生活リズムを見直してみましょう。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。

小さい頃に良く眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるという良いサイクルにつながります。

脳では……

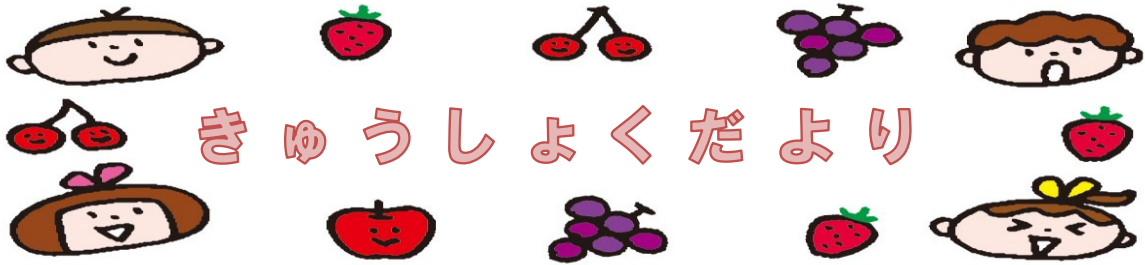
成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークが作られます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では……

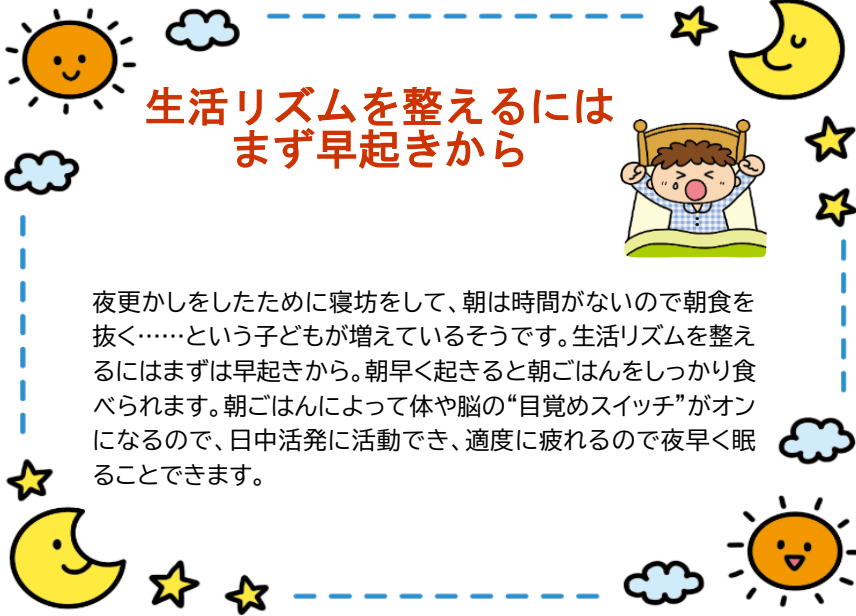
ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。



きゅうしよくだより

調理師 横山 真知子



生活リズムを整えるには まず早起きから

夜更かしをしたために寝坊をして、朝は時間がないので朝食を抜く……という子どもが増えているそうです。生活リズムを整えるにはまずは早起きから。朝早く起きると朝ごはんをしっかり食べられます。朝ごはんによって体や脳の“目覚めスイッチ”がオンになるので、日中活発に活動でき、適度に疲れるので夜早く眠ることができます。

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、てんぷ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」を給食でたべました。



旬のおやさい食育



春が旬のグリーンピースは何の種類？

- ① えんどうまめ ② そらまめ ③ いんげんまめ

(正解)①えんどうまめです。

グリーンピースはえんどうまめの未熟種子です。

生のグリーンピースはさやから出すとすぐに皮が固くなるので購入する時はさや付きがいいです。

旬に時期は豆の香りが楽しめる「豆ごはん」がおすすめです。みんなにさやから豆を出すお手伝いをしてもらい「まめごはん」を給食でたべました。



5月は「そらまめのさやだし」や「玉ねぎの皮むき」のお手伝いをお願いします。またスプーンやお箸が上手に使えるように指導していきたいと思います。