



2021年5月発行
みのり第2保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。新しい生活がスタートして1ヶ月、子ども達には疲れがやすい時期です。GWもありますので、体調に気をつけて過ごしていきましょう。園児のみなさんが健やかに過ごせるようサポートさせて頂きたいと思っておりますので、お気軽にご相談ください。よろしくお祈りいたします。

～登園前の元気チェック～

子ども達はまだ小さいので、自分で体調を訴える能力は不十分です。

そこで、保育園と家庭が一体となりお子さんの健康管理をしていきたいと思っております。

- ◎ 熱は高くないか
- ◎ 十分に眠れたか
- ◎ 機嫌は良いか
- ◎ ウンチは出たか
(下痢をしていないか)
- ◎ 食欲はあるか

など、健康チェックをして、いつもと様子が違うときには必ず職員にはお伝え下さい。

～忘れ物はないですか？～

外遊びが増えるこの季節！元気に遊んだ後は、手洗い・うがい・汗をかいたら着替えをします。子ども達が清潔な園生活を過ごせるように、着替え、コップなどの忘れ物をしないよう、登園前の確認をお願い致します。

<生活リズムを整えましょう>

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

(早寝早起きを心がけましょう)

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体がしっかり目覚めリズムが整い、健やかに1日を過ごすことができます。朝食をきちんと食べてから登園しましょう。



(朝、家で排便をしてきましょう)

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



爪を切って清潔に

つめが伸びていると、つめと指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。また子供さん自身だけでなく、お友達の肌を傷つけてしまう危険性もありますので、つめはこまめに切るようにしましょう。ただし、深づめににならないよう切りすぎに注意しましょう。

