

ほけんだより 5月号

おひさま岡町保育園 2024. 4. 30.

さわやかな風に、温かい日差し。新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。この4月から新しく保育園に入った子どもたちにとっては、家で過ごす環境との違いから緊張が続き、進級した子どもたちも、一つ上のクラスになる期待と、今までと違うお部屋で過ごすことから、同じように緊張していました。

今では、新しい環境に慣れ、笑顔も増えてきました。それと共に、慣れない環境や生活リズムにより、特に4月の終わりから5月のはじめにかけて、疲れが出やすい時期でもあります。

心も身体も元気に過ごせるように、「早寝・早起き・朝ごはん!」を心がけて、規則正しい生活を送るようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!

1日が24時間であるのに対し、人の体内時計の周期は25時間と、1時間長く設定されています。その1時間をリセットしてくれるのが、朝日を浴びる!ことです。

朝日を浴びると「セロトニン」というホルモンが分泌されます。このホルモンは、人の精神を安定させる働きがあります。

また、「メラトニン」というホルモンがあり、このホルモンは太陽の光を浴びてから15時間前後に分泌されます。このホルモンが分泌されることで、適切な時間に眠気がやってくるのです。早寝を習慣にする為に、まずは早起きを試してみましょう。

朝ごはんを食べることで、3つのスイッチが入ります。

脳のスイッチ ON! 脳が寝ている間も休みなくはたらいっている為、朝目覚めた時は、脳のエネルギーは消費されています。

朝ごはんを食べることで、エネルギーが供給され、脳が活発に働きます。

身体のスイッチ ON! 睡眠中に下がった体温を上昇させるので、元気に活動できます。

排便のスイッチ ON! 朝ごはんを食べることで、胃腸が刺激され、便秘予防になります。

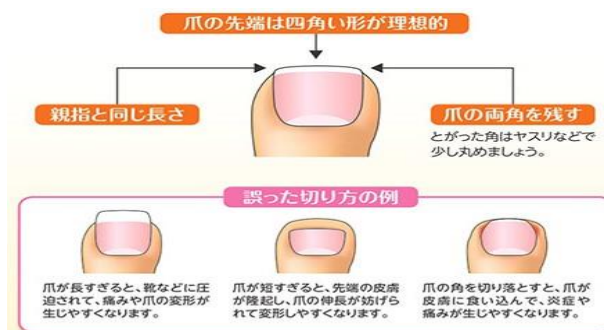


爪はきれいかな?

保育園は集団生活を行っており、爪が伸びているとおともだちや自分自身も傷つけてしまうおそれがあります。また、砂遊びやクッキング活動など、爪に汚れがたまったり、不衛生な状況になってしまいます。

汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、毎日のお風呂できれいに汚れを落としてあげましょう。

ご家庭で1週間に1度は爪を確認し、切るようお願いいたします。



▲スクエアカットで角にはやすりをかけると、引っかけにくく、巻き爪にもなりにくいです。

4月の感染状況 (4月26日現在)

- 突発性発疹 2名
- 伝染性膿痂疹 1名
- RSウイルス 5名
- ウイルス性胃腸炎 2名

なのはな組



ほとんどの子がトイレでの排便が出来るなのはな組さんに絵本を読んだ後に「自分でおしりを拭く」ことを練習してもらいました。みんなトイレトペーパーを畳んで切って…と真剣に取り組んでいました。

あじさい組



あじさい組は3回に分けてうんちのお話をしました。「いいうんちって?」「野菜を食べなかったり、好き嫌いをしてたらどなんうんちが出るのかな?」「(腸を通過する途中で)うんちの色になってる~。」「(小腸って)こんなに長いんや~」とても真剣に聞いてくれました。うんちを通して、自分のからだの事、自分のからだを大切にすることを話しました。

ひまわり組

担任より、いろんな気持ちがあるけれど、それを「言葉」で伝えるってどうしたらいいんだろう?本当に言いたい事は何だろう?それで気持ちは通じたのかな?「自分の気持ちを伝える」ことについて話してもらいました。



そして、2回目の話は「ふわふわことば」と「ちくちくことば」私は褒めたつもりだけど、相手はどう感じた?言葉を使わなくても「無視」はちくちくだよ。伝えるときは、伝える前に考えてできるだけふわふわことばを使おうね。

5月の予定

発育測定 (乳児)	7日~10日
視力検査 (4・5歳)	13日~17日
尿検査 (4・5歳)	9日 (10時まで)
乳児内科健診	16日 10時~
歯科検診 (全園児)	23日 9時30分~