

5月ほけんだよ!

令和3年4月27日

おおぶち保育園

吹く風が心地よく、園庭の鯉のぼりたちは、あおい空を気持ち良さそうに泳いでいます。保育園の子どもたちも、園での生活にも慣れ、沢山の笑顔が見られるようになってきています。その反面、疲れが出やすく体調を崩しやすい時期でもあります。お家での、生活リズムを見直しながら、親子で触れ合い、楽しいお休みを過ごして下さい。

毎朝チェック

1日を楽しく過ごせるよう、朝の健康チェックをしましょう。

- 顔色はいいですか?
- 熱はないですか?
- 咳や鼻水など風邪の症状はないですか?
- 食欲はありますか?
- 下痢や便秘はしていませんか?

微熱など、普段の様子と違う時は、無理をせず休ませてください。

朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



手洗い歌 ~「むすんでひらいて」の替え歌です~

♪せっけんにとって 泡立てて 指の間を
洗います! 指先もこまめに 手の甲も
忘れずに! 親指を 大切に 最後に
手首を 洗います♪

おすすめ!

※親子で、楽しく手洗いをしていきましょう。

うがい・手洗い

園では、遊んだ後や給食・おやつの前に、お茶うがい・手洗いをしています。(幼児クラス)大きな声で歌を歌いながら、細かなところまで一生懸命手洗いをしています。おうちでも「手洗い歌」を歌いながら洗っていませんか?病気予防のためにもおうちの方もいっしょにやってみてください。自然と口ずさんでしまいますよ♪



新型コロナウイルス感染予防に必要な対策

基本の対策

1. 人混み、外食を避ける。
2. 手洗いをこまめにする。
3. 新型コロナウイルスを正しく理解する。

大切な3つの管理

- ①睡眠…感染症を撃退する能力を蓄えよう!
- ②栄養…バランスの良い食事を心掛けましょう!
- ③休息…ゆったりと体を休ませましょう。

尿検査を行ないます

6月1日(火)に尿検査を行います。
(2歳児から5歳児が対象です。)

内科検診を行いました。

4月20日(火)に内科検診を行いました。
当日お休みされた方は、1ヶ月以内に病院への受診をお願いします。

