



# 広野保育園けんこうだより 5月号



令和6年4月26日  
幼保連携型認定こども園  
広野保育園 No.3

新年度が始まって1か月、春の風が心地よいさわやかな季節になりました。しかし、朝晩の気温の差が大きく、体調を崩したりケガをしたりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

## 朝ごはん

朝ごはんには…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりごはんを食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

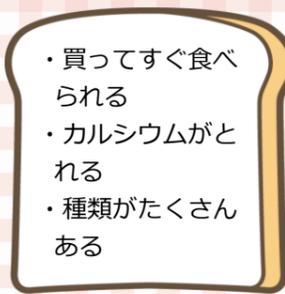


ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

メニュー例  
ご飯食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

パン食



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

## 本年の健康診断について

- 内科健診（年2回）…5月9日(木)・10月1日(火)
- 歯科健診（年2回）…6月6日(木)・10月3日(木)
- 眼科健診（年2回）…6月18日(火)・10月15日(火)
- 耳鼻科健診（年1回）…6月11日(火)
- 尿検査（年1回）…6月4日(火)・[予備日] 6月5日(水)
- 視力検査（年1回・松組のみ）…5月30日(木)
- 聴力検査（年1回・松組のみ）…6月3日(月)

健診ではできるだけ欠席のないようにご協力をお願いします。

## 4月の感染症状況

4月26日現在

- 新型コロナウイルス感染症…8名
- 溶連菌感染症…2名

## 5月の身体測定

- 21日(火)  
0歳児(ひよこ) 1歳児(桃) 2歳児(桜)
- 22日(水)  
3歳児(梅) 4歳児(竹) 5歳児(松)

## 朝起きてから登園まで

朝起きてから登園までは、慌ただしい時間帯です。その間のやるべきことや時間の流れを、絵や文字で表すと、子どもが自分で考えて行動しやすくなります。例えば「①6時に起きる ②顔を洗う ③着替える ④朝ご飯を食べる ⑤歯をみがく ⑥登園する」といった順序の絵を壁に貼り、一つ終わるごとに「次は何をするのかな?」と一緒に考えます。一人で表を見て行動できるようになるまで、声をかけながら見守りましょう。

朝、子どもの様子に「あれ? いつもと違う?」と感じたら、連絡帳に状況を記入するか登園時に職員にお伝えください。例えば、寝起きがいつもより悪い、食欲がない、いつもよりトイレが長い、機嫌が悪い、元気がない…といった様子があれば、体温を測って記録しておく、園でも気を付けて様子を見ることが出来ます。



## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

### 5月のイヤイヤ期の脱出法は?

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



## 爪はきれいかな?



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

## 鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの?

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って!

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また頻りに鼻水を拭いていると鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

