

広野保育園けんこうだより

5月号

令和7年4月25日
 幼保連携型認定こども園
 広野保育園 No.2

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。

生活リズムは **早起き** でリセット!

旅行などに行くと、いつもと生活リズムが変わり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊してしまう、など睡眠のリズムが乱れがち。そんな時は、早起きのリズムで整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日光を浴びること」です。体内時計は24時間より少し長いので、夜更かしになりがちです。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶ方が、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こす時はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせ、身体を動かすエネルギー源となるだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



本年の健康診断について

- 内科健診（年2回）…5月7日(水)・10月7日(火)
- 歯科健診（年2回）…6月5日(木)・10月2日(木)
- 眼科健診（年1回）…5月15日(火)
- 耳鼻科健診（年1回）…6月10日(火)
- 尿検査（年1回）…6月3日(火)・[予備日] 6月4日(水)
- 視力検査（年1回・松組のみ）…5月30日(水)
- 聴力検査（年1回・松組のみ）…6月2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

溶連菌感染症…2名
 ヒトメタニューモウイルス感染症…1名

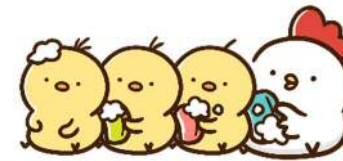
4月25日現在

5月の身体測定

23日(金)	26日(月)
0歳児(ひ)	3歳児(梅)
1歳児(桃)	4歳児(竹)
2歳児(桜)	5歳児(松)

めざせ お風呂の達人！ よく洗ってピカピカにしよう

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか？
 そろそろ汗をかく日も増えてきます。清潔に過ごすために、お風呂のコツをお教えします。



★汚れのたまりやすいところは念入りに

汚れがたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下

ひじの内側

ひざの裏側

おしりの下

耳の後ろ

足の指の間

★すすぎ残しに注意

きちんと汚れを落とし切らなかったり、シャンプーやボディソープが残ったままだったりすると、肌荒れの原因になることもあります。ぬるぬるが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。



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、爪の病気になってしまうので、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ケガをするだけでなく、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。



くつの選び方

子どもの足は非常にデリケートです。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもの割合が増えていますが、その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまいます。足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

□甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたものの方がよいでしょう。

□つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？

目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。

□くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。

□かかとは硬くしっかりしていますか？

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかとは簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。

□素材は吸放湿性に優れていますか？

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。