



6月

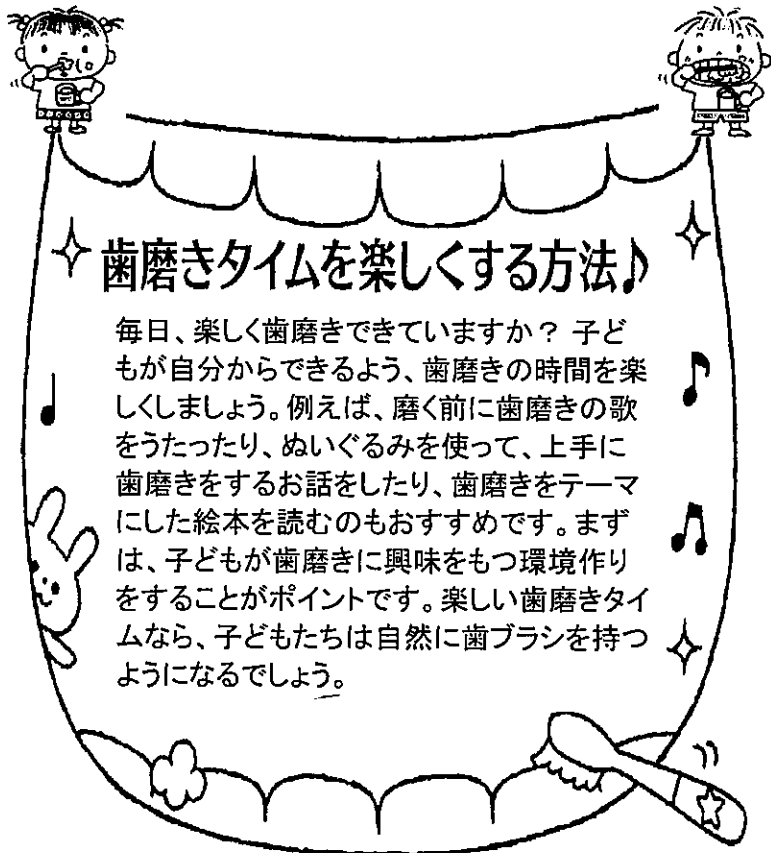
ほけんだより

平成28年6月1日

南日野保育園

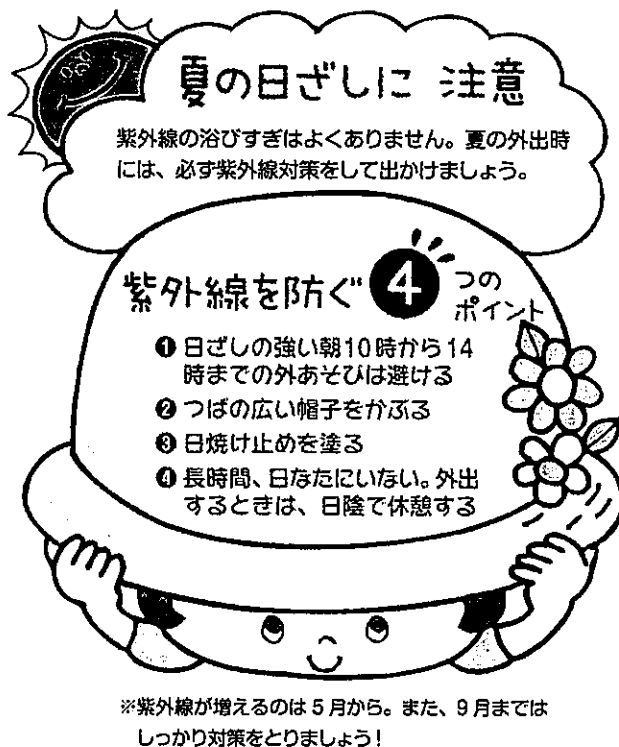


急に夏のような暑さの日が増えてきました。知らず知らずのうちに熱中症にもかかってしまいます。水分補給や冷やしタオル、帽子をかぶるなど体調に気をつけて、梅雨の時期を乗り切りたいと思います。



♪ 歯磨きタイムを楽しくする方法♪

毎日、楽しく歯磨きできていますか？子どもが自分からできるよう、歯磨きの時間を楽しくしましょう。例えば、磨く前に歯磨きの歌をうたったり、ぬいぐるみを使って、上手に歯磨きをするお話をしたり、歯磨きをテーマにした絵本を読むのもおすすめです。まずは、子どもが歯磨きに興味をもつ環境作りをすることがポイントです。楽しい歯磨きタイムなら、子どもたちは自然に歯ブラシを持つようになるでしょう。



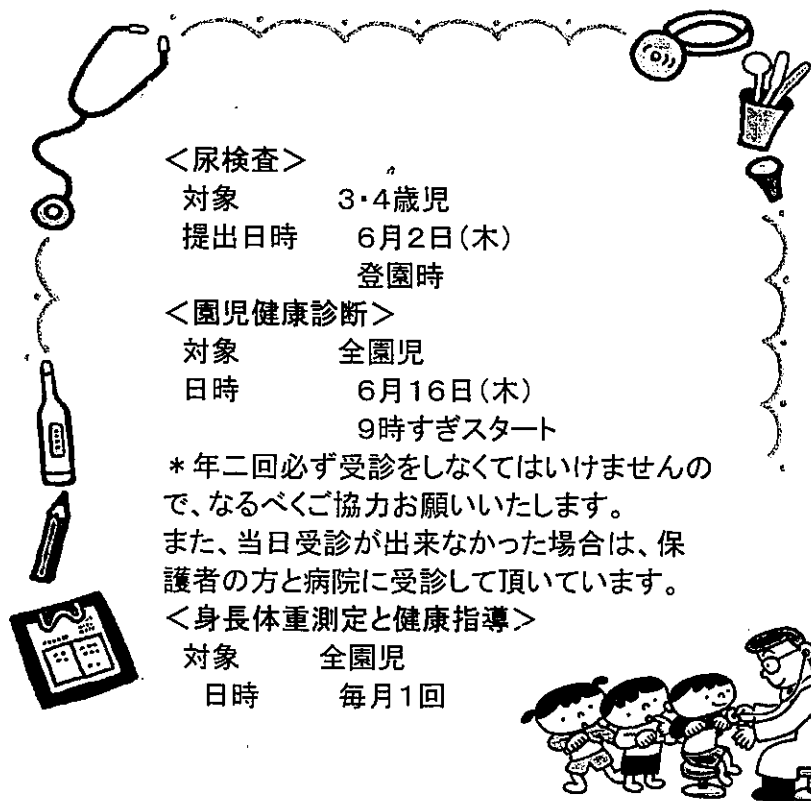
夏の日ざしに 注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ"4"つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！



<尿検査>

対象 3・4歳児
提出日時 6月2日(木) 登園時


<園児健康診断>

対象 全園児
日時 6月16日(木) 9時すぎスタート

*年二回必ず受診をしなくてははいけませんので、なるべくご協力お願いいたします。また、当日受診が出来なかった場合は、保護者の方と病院に受診して頂いています。

<身長体重測定と健康指導>

対象 全園児
日時 毎月1回




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、なぜだか知っていますか？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。