



みなみひの保育園  
令和5年5月吉日

# 5がつのほけんだより



朝夕の寒暖差も徐々になくなり過ごしやすい季節になりました。しかしこの時期は体調を崩したり、新しい環境で頑張っている子どもたちの疲れが出る頃です。ご家庭と連携を取りながら、お子さんの様子にも気を配っていきたいとおもいますので、気が付いたことがありましたらお声かけください。園庭には『子どもたちが元気に育ちますように』と願いを込めたこいのぼりがすがすがしい風に乗って元気に泳いでいます。ご覧になってください。

## 生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1

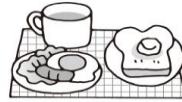
早寝・早起き



成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2

朝ごはん



体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう

3

うんち



朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。



### つめのびていませんか？

爪が伸びていると自分やお友だちに傷をつけることがあります。集団生活で楽しく遊ぶためにも1週間に1回は、確認して伸びていたら切るようお願いいたします。くれぐれも深爪にはご注意ください！



### うけていますか？

保育園は色々な子どもたちが共に過ごす集団生活の場です。子どもは病気にかかりやすく、かかると重くなることもあります。予防接種で予防できる病気もあります。

病気ごとに適した時期がありますので主治医と相談の上、計画的に受けましょう。また、予防接種を受けた時はお知らせ下さい。

## 子どもも5月病?!

子どもたちも新しい園生活に慣れてきた頃ですが、大人が思っている以上にストレスを感じていたり、連休明けにまた気持ち不安定になったりするお子さんの中にはいます。

普段泣かない子が泣く・目をパチパチさせる・今までできていたことが「できない」「やって」など何かと理由をつけて困らせたり、元気がなかったり・・・子どものちょっとしたサインに「わがまま?！」というようにとらえてしまう事も多く、大人が見逃しやすい傾向にあります。

子どもも毎日、集団生活の中で色々なことに挑戦し頑張っています。その頑張りを認め、たくさん褒めたり、いっぱい抱きしめたりすることでまんぞくし、次に頑張るエネルギーを作り出すことができます。子どもたちが心身ともに安定して過ごせるようにほんの数分、大好きなお父さん・お母さんからの愛情をちょっといいたつぱり注いでみませんか？ どんな薬より効果はてきめん！



## 内科健診が終わりました

保健の大切な行事が終わりました。ご協力ありがとうございました

