



5月 ほげんだより



さざなみっこ保育園
看護師：謝敷亜李沙

新年度が始まって1カ月が経ちました。新しいクラスやお友達にも少しずつ慣れ、元気に楽しそうに遊ぶ姿が見られるようになりました。

5月は、からだに疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、休息をはかりながら、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

たくさん 抱っこしよう！



抱っこにはたくさんのメリットがあります。体の密着により安心感が得られ、自立心が育ちます。

また、幸せホルモンが分泌され、親子間の絆を深めたり、学習効率が高まったり、相手に愛情や優しさ、幸せな気持ち促すことに繋がるといわれています。

親子のスキンシップは、愛着形成にもつながるので、保護者の方がお仕事の間、保育園でがんばっている分、お家ではできる範囲でお子さんをたくさん抱っこしてあげてくださいね。

朝ごはんはきちんと食べよう！

朝ごはんを食べると、体にエネルギーと栄養を与えてくれます。脳を活発にして、日中の保育活動に元気いっぱいに参加することができます。

朝ごはんは、腹持ちのいい、おにぎりやご飯、タンパク質を含む食材などがおすすめです。

また、朝ごはんには、生活のリズムを整えてくれる、大きな役割もあります。朝ごはんを食べ終わって20分後にトイレに行く習慣をつけると、排便習慣も身につきます。

朝は何かと忙しいですが、試してみてくださいね。



爪切りのお願

子どもたちは様々な物に触れるため、つめが伸びていると、つめの中に汚れが入ったり、欠けたりすることもあります。

また、どこかにひっかけてケガに繋がったり、お友達を傷つけしまったりする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。



ゴールデンウィーク期間は、多くの小児科が休診となります。

子どもの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの小児科の他に、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。

また、ゴールデンウィークは、沖縄にも観光客が多く訪れるため、人が集まるイベント会場や商業施設などは、感染リスクが高まります。手洗い・うがいを心がけ、感染予防を意識して、楽しい休日を過ごしましょう。