

あすなろ第2保育園 ほけんだより



少しずつ暖かい日が増えてきましたね。保育園では、子どもたちが製作したこいのぼりが元気に泳いでいます。新しいクラスになってもうすぐ1月が経ち、心身共に疲れも出てくる頃かと思われます。これからゴールデンウィークを迎えます。連休明けは、お子さまの様子等、ご家庭と連携をとりながら、細やかな配慮をしていきたいと思えます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、早寝早起き朝ごはんなど、規則正しい生活を心がけ、元気な保育園生活ができますよう、ご協力をお願い致します。

4月の欠席状況

4月は、全体的に発熱や咳・鼻水等でのお休みが見られました。
中旬頃は、たんぼぼ組で胃腸炎による欠席のお子さまが多く見られました。



生活リズムを整えましょう 《はやね・はやおき・あさごはん・はいべん》

気候も少しずつよくなり、ゴールデンウィークも近づいて来ました。安全で楽しいお休みをお過ごしください。楽しむ時にはしっかり楽しみ、あとの生活に疲れを残さないためにも、また、免疫力を高めるためにも、普段の生活リズムを整えておくことをお勧めします。



○まずは、早寝・早起きを！

早寝・早起きをするためには、寝る時間を習慣づけることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもがなかなか寝付けないうちは、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたりなどして、就寝を促してみましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて、日光を取り込むと体内時計がリセットされて、目覚めがよくなりますよ。



○朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝ごはんは、起きて活動するためのエネルギー源です。しっかり朝ごはんを食べるとよく遊べ、そのことにより昼食もよく食べられ、よく眠れるというリズムができてきます。よく噛んでしっかり食べましょう。



○朝のトイレタイムは大切です！

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムがとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



○ダウンメディアも忘れずに！

連休中、おうちで過ごす時間が増えるご家庭もあるかと思います。おうちでの時間が増えると、テレビやゲーム等のメディアに触れる時間も増えがちですが、ダウンメディアも忘れずに過ごしましょう。これまでの生活習慣チェックの際、実際にご家庭で取り組まれた内容を一部載せますので、参考にしてみてください。

絵本や図鑑を読む・お絵かき・パズル・お手伝い・塗り絵・工作・かるた・ブロック・
体を動かす・クイズ・トランプ・すごろく・人形あそび・折り紙・家族との会話 など



お知らせ



☆生活習慣チェックの実施について

5月中にすみれ・れんげ・さくら組で生活習慣チェックの実施を予定しています。

詳細につきましては、後日、おたよりを配布しますので、よろしくお願い致します。

