

# 5月



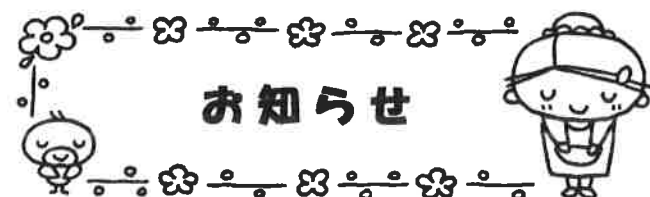
令和3年5月1日  
日の出保育園

今月の目標  
『保育者や友達と  
いろいろな経験をしましょう』



- 25日(火) 5月生まれのお誕生会
- 26日(水) 春の全園児健康診断(園医:曾我先生来診)
- 27日(木) 避難訓練(火事・地震・初期消火)

※ 状況に応じて再延期等、変更もあります。



・ 予定しておりました保護者会を、6月へ延期致します。

1・3才 … 6/8(火)

4・5才 … 6/9(水)

・ 感染症については、園医・保健所と連絡を取り合い対応しております。

状況・対策等につきましては、掲示等にて随時お知らせします。

・ 緊急事態宣言が出ていますので、不要不急の外出は控えましょう。

※ 状況に応じて再延期等、変更もあります。

新緑の季節になり、進級児はむろん新入児の皆さんも慣れてきて、保育者との触れ合いに、笑顔や歓声が遊びの中で広がってきました。

その中で保護者の皆様には、ご心配をおかけしました。更に、安心・安全な環境を提供出来るよう、職員皆努めて参ります。どうぞご協力の程宜しくお願い申し上げます。

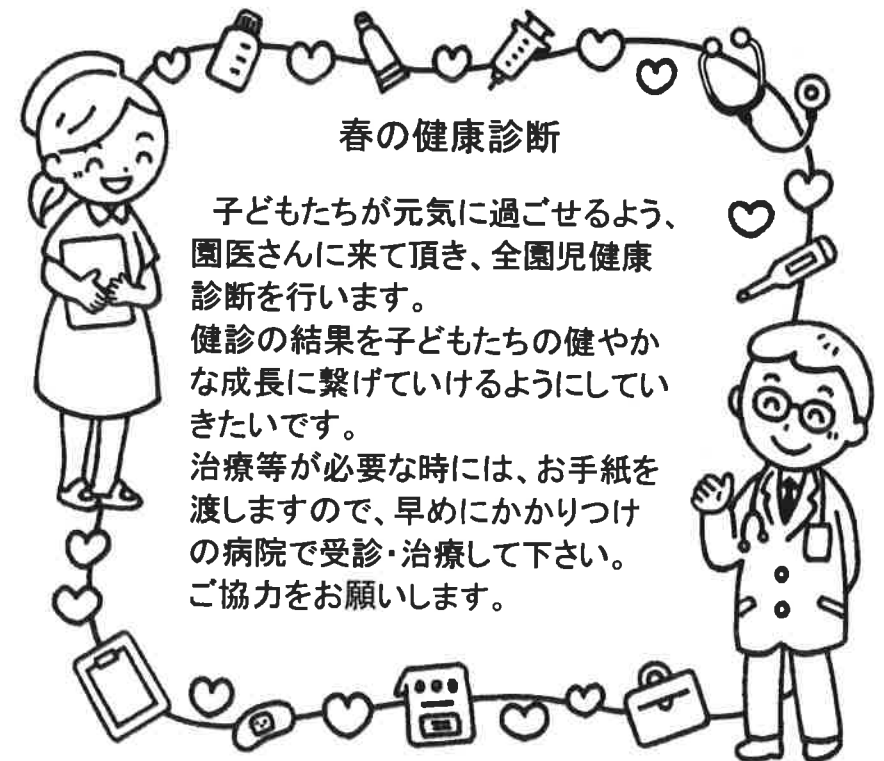
園児は2才児も出来るだけ、幼児(3~5才)と同様、マスクをしましょう。

戸外遊びを工夫して、虫探しや草花の成長に気づき、小さい発見を大人も共に、感動出来るゆとりがあるといいですね。

さあ、たくさん身体を動かし、いっぱい遊んで、モリモリ食べる元気な子ども達に育てましょう。



- ・ 友達賛歌
- ・ お母さん
- ・ 鯉のぼり
- ・ 背くらべ
- ・ ひらいたひらいた
- ・ ふしぎなポケット
- ・ 幼児：ピクニック
- ・ 乳児：げんこつやまのたぬきさん
- ・ 小鳥の歌
- ・ 肩たたき
- ・ おたまじゃくし

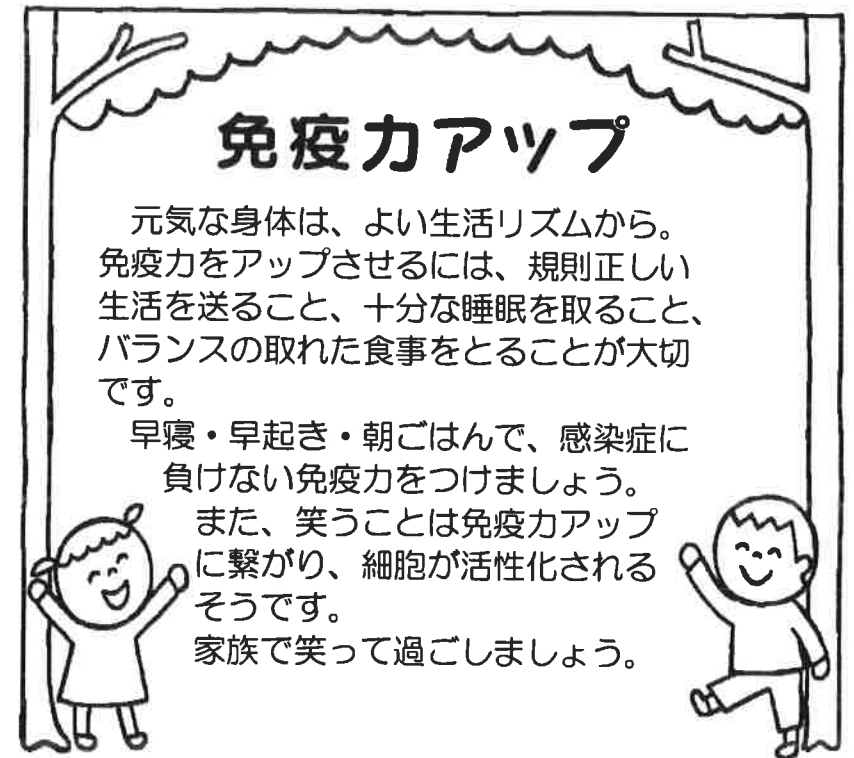


## 春の健康診断

子どもたちが元気に過ごせるよう、園医さんに来て頂き、全園児健康診断を行います。

健診の結果を子どもたちの健やかな成長に繋げていけるようにしていきたいです。

治療等が必要な時には、お手紙を渡しますので、早めにかかりつけの病院で受診・治療して下さい。ご協力をお願いします。



## 免疫力アップ

元気な身体は、よい生活リズムから。免疫力をアップさせるには、規則正しい生活を送ること、十分な睡眠を取ること、バランスの取れた食事をとることが大切です。

早寝・早起き・朝ごはん、感染症に負けない免疫力をつけましょう。

また、笑うことは免疫力アップに繋がり、細胞が活性化されるそうです。

家族で笑って過ごしましょう。



# ほけんだより

## 3月号

令和3年3月1日  
日の出保育園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。この1年は新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しなければならなかったこと、たくさんあったと思います。日々流れてくる情報に一喜一憂することなく、子どもたちの卒園・進級に向けてしっかりと健康管理・安全対策に取り組んでまいりたいと思います。



### 体調を整えましょう!

今月は大きな行事があります。生活リズムを整え体調を万全にし、当日は欠席することなく頑張りましょう!

早寝早起きをしましょう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。

夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣づけましょう。

ごはんはしっかり食べましょう

朝ごはんをしっかり食べると体が目覚めその日1日を元気に過ごせます。

服装を調節しましょう

三寒四温という言葉通り寒暖がくり返されます。薄手の服を重ねて着たり、脱ぎ着がしやすい服を着たりしましょう。



### 1年間、健康に過ごせましたか?

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



### ▽皮膚のケア▽

毎月お伝えしていますが、肌が乾燥している子が多く見られます。入浴後・朝着替える時に保湿剤を塗るようにしましょう。体だけではなく顔も保湿しましょう。



### 爪について

子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)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引っかけてしまったり、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下さるようお願いいたします。

#### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

