



保健・安全だより 5月

2021年5月
伊文保育園

入園、進級から早1ヶ月。環境の変化で疲れがたまり体調を崩すお子さんが増える時期です。正しい生活を送ることで、健康な心と体を育てましょう。

生活リズムを整えましょう！

生活リズムは自然に身につきません。規則正しい生活習慣を身につけましょう！

☆朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう！

☆早寝早起きを心がけましょう

十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。子どもさんが穏やかな気持ちで、安心して心地よい眠りにつけるよう、天気の良い日は外遊びで、たっぷり日光を浴びて、体を動かしましょう。

☆朝、家で排便をして登園しましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしても慌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、朝の生活を見直しましょう。



つめを切って清潔に！！

つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。

ただし深づめには要注意！
切り過ぎて化膿してしまうこともあります。



遊具を正しく使いましょう！

子どもたちは遊具で遊ぶのが大好き！でも慣れてくるにつれて、危ない遊び方が楽しくなってしまうこともあります。園の中では、遊具を使う時のルールがあり、子どもたちにも伝えています。

お子さんと遊ぶ際には、危険な遊び方をしていないか見て下さいね。危険な場面を見かけたら、安全な（正しい）使い方を親子で確認してみましょう。

