



# 5月 ほけんだより

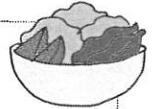
2023/5  
発行

000

新型コロナウイルス感染症も少しずつ、姿を隠し落ち着いてきましたね。またいつ姿を現すか怖いです。ゴールデンウィークものびのびと過ごせそうな状況となり、遠出したり海外に行けるチャンスがやっと訪れ嬉しく思います。お休み明け子どもたちの楽しかった話がとっても楽しみな私です。休み明け疲れから体調は崩れやすくなるので、楽しみながら休息も忘れないようにしてくださいね。



## 朝ご飯で元気のスイッチを押そう！



子どもたちは、元気に保育園で遊ぶために朝ご飯をしっかり食べて、元気のスイッチを ON にしましょう！朝ご飯だけでなく、毎食しっかり食べることが大事です。活動のエネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。

### 体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかり摂りましょう。体温が上げて、活発に動けるようになります。

### 頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食をしっかり食べてください。

### おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多い物がおすすめです。

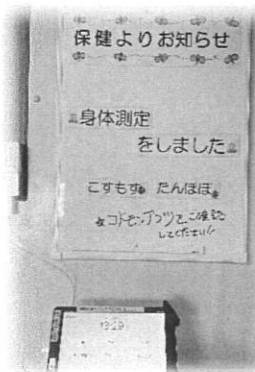
### 朝ご飯！！プラス一品！！

タンパク質を朝ご飯で食べることをおすすめします！筋肉や臓器を作る栄養素！たんぱく質を摂ることで保育園での午前中の活動は元気いっぱい！朝起きるのが苦手な準備に時間がかかり朝ご飯までたどり着かない。。なんてことはあるのではないかと思います。

忙しい時間の朝ご飯の時間は食べる・食べない、あれがいい・これがいい！と時間との戦いですよね。パンだけ、おにぎりだけ、ヨーグルトだけでなく、そこにソーセージやハム、卵焼き、チーズなどを添えるとパワーになるので保育園での午前中の活動は大丈夫だと思います。ぜひ、プラス一品！お試しください。

### 【お知らせ】

今年度より、玄関に「保健のお知らせ」のコーナーを作りました。園で流行している感染症や、健診・身体測定のお知らせなど掲示します。お時間あるとき、登降園打刻の際を見上げて見てください！



### 【検診のお知らせ】

#### 〇歯科検診

5月16日(火) 9:30~

検診時、欠席の場合は後日、ご家庭の方で受診して頂き受診結果の報告をしていただいています。検診日お休み予定の場合、検診の時間のみ登園も可能です。9:30~10:00の時間でお越しください。