



5月 ほげんだより

2024/5
発行

000

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深く見ていきましょう。



○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。

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。

○ぐっすり眠って、大きくなろう

子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳ごろに急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくれます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は、睡眠中に急成長します。



体内では

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

○健診のお知らせ

次年度の健診の日程についてです。

○歯科健診 6月 3日(月) 9:30~9:45

○耳鼻科健診 6月20日(木) 9:30~9:45

○眼科健診 5月28日(火) 13:00~13:15

健診時、欠席の場合は後日、園指定の用紙を持参いただきます。健診日お休みの場合、健診の時間のみ登園も可能ですので担任までお知らせください。

○お知らせ

玄関に「保健のお知らせ」のコーナーがあります。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。お時間ある際、登降園打刻の際上を見上げてみてください！

