



2023年5月10日

チャイルドハウスこども園

さわやかな風が吹く、心地よい季節となりました。お散歩や外遊びなどで、季節の変化や身近な自然に触れて楽しんでいきたいです。

新年度がスタートして1ヵ月がたち、子ども達は新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出る頃かもしれません。体調管理に注意していきましょう。

外遊びが楽しい季節。安全に遊ぶために、お子さんの衣服を見直しましょう。

小さなお子さんは・・・

- ・頭が重く、身体のバランスが悪い
- ・夢中になると周りに注意が及ばない
- ・危険を予測できない



ケガをしやすい！

お子さんの衣類のここをチェック

ズボンの丈はくるぶしまで
長すぎると転びやすくなります。
おり上げて時間もともに落ちて
きてしまいます。



服はシンプルなデザインのものをおしゃれなものだと動きにくくて遊べません。またフード付きのものは引っかかりたり引っぱれたりすると大変危険です。

靴のサイズはありますか？
つま先に0.5~1センチくらい余裕があるものがよいです。

看護師より

4月の中旬以降、疲れが出たのか、発熱や風邪症状でお休みするお子さんが少し増えていました。登園出来ていても、咳や鼻水といった症状が続いているお子さんもおられます。

お子さんの様子が普段と違う時は、早めに受診していただき、悪化しないように気を付けていきましょう。



5月の保健行事



〈視力検査・聴力検査〉

先日配信した、「検査のお知らせ」をご覧ください

〈身体計測〉

| | |
|----------|-------|
| 5月19日(金) | 0~2歳児 |
| 5月22日(月) | 5歳児 |
| 5月23日(火) | 3歳児 |
| 5月24日(水) | 4歳児 |

子どもの**リズム**を
大切に！

私たちの身体には、リズムを刻む『体内時計』が備わっていて、生後 4 か月ごろより日中は起きて夜間は眠るというリズムが整ってきます。子どもの睡眠時間の目安は下記のように言われています。起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜

寝る期間を決めましょう

大人の生活リズムに合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら『テレビを消す』『電気を暗くする』など、みんなで協力しましょう。



朝

余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝食をしっかりと食べる時間が持てるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかりますが、慌てず、せかさずできるように余裕をもって起こしましょう。



睡眠時間の目安

4～11 か月
12～15 時間
1～2 歳
11～14 時間
3～5 歳
10～13 時間



朝ごはん

で**元気スイッチ ON!**

育ち盛りの子どもは、毎食しっかりと食べることが大切です。活動するためエネルギー補給だけでなく、成長のためのエネルギーが必要だからです。

朝ごはんをしっかりと食べて、元気のスイッチをONにしましょう！



体スイッチ

朝ごはんを食べることで体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭スイッチ

頭を元気に働かせるにはたくさんのエネルギーが必要です。しっかり食べて頭を働かせましょう。

おなかスイッチ

朝ご飯によって腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整います。

おしらせ

5月8日より新型コロナウイルス感染症にかかられた方への対応が変わったことをうけ、園での対応を次のようにさせていただきます。

- ① 出席停止期間・登園のめやすは、「発症した後 5 日を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまで」とします。
- ② これまで再登園時に「コロナウィルス再登園報告書」を提出して頂いていましたが、今後は「登園報告書」の提出をお願いします。