

ほけんだより 5月号

入園・進級して新しい環境で保育園生活が始まってすぐに休園となりましたが、その後ご家庭でお過ごしのみなさまはお元気でしょうか。
楽しい保育園生活再スタートに備えて生活習慣を見直しましょう。

生活リズムを整えよう！

新生活のスタートは生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

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付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



爪はきれいかな？



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、手洗いをしても汚れが残りやすくなってしまいます。ご家庭で定期的に切ってくださいようお願いいたします。



爪が長かったり角があると、どこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷付けてしまうことにもなりかねません。ヤスリでなめらかにしておきましょう。

手洗い

感染症の予防のために外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな手の洗い方



腕まくりをし、水道水で手を濡らします。



石けんをしっかり泡立てます。



手の平を合わせて洗います。



手の甲を洗います。



指と指の間を洗います。



指先、爪の中を洗います。



手首を洗います。



石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。