



# ほけんだより

令和4年5月号  
明照保育園



## 【子どもの健康状態】

新年度を迎えはや一ヶ月が過ぎましたね。初めは緊張気味だった子ども達も少しずつ慣れ、たくさんのお友達と元気に遊ぶ姿も見られるようになってきました。

新しい生活にも慣れてきたところですが、大型連休もあり体の疲れも出てくる時期です。体調の変化、注意してみてください。

〈4月の様子〉・・・感染性胃腸炎（下痢・嘔吐）でお休みする子が多くいました。

## 【園医さんのご紹介】

今年1年間、健康診断をはじめとした健康管理に関し、ご指導とご協力をいただく先生です。



〈内科〉 市川先生（医院）  
〈歯科〉 山本先生（山本歯科）

## 【内科健診について】

毎日の園生活が元気で健康に過ごせるように、心身の発育や成長などを園医の市川先生に診ていただきます。



健康診断  
お知らせ

◆ 内科健診  
日時：5月11日（水） はな組・ゆき組  
そら組・あか組  
日時：5月18日（水） つき組・ほし組

☆おうちでお願いしたいこと

★前日はお風呂に入って体を清潔にし、当日の朝は歯みがきをしっかりしましょう。

★普段の保育でもお願いしていますが、着脱のしやすい服装でお願いします。

脱いだ衣服が迷子にならないよう、衣服への記名もお願いします。

★園医の先生に相談したい事がある場合は、事前に担任までお知らせください。



## 【早寝・早起き・朝ごはんは元気！】

こどもたちは10時間程度の睡眠が必要な年齢です。ご家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。規則正しい睡眠、そして快便。朝食と歯磨きの時間もゆったり取れるといいですね。保育園の「早起きカレンダー」も活用して、生活リズムを身につけましょう。

## 爪はきれいかな？

子どもたちは様々なものに触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れがたまると炎症を起こし、爪の病気になるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちで定期的に切ってくださいようお願いいたします。

## 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1度程度です。お風呂上りの爪が柔らかいときが切りやすいのですが、切りすぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならない

## カウンセラーだより ～習慣をつくるコツって？～

こんにちは！新しいことに挑戦しても、それを「習慣」にするってとっても難しいですよ…。僕もこれまでいろんなことにチャレンジしてきましたが、三日坊主で終わることが多かったです。そこで今回は、「習慣」を作る心理学的な4つのコツについてお伝えします！

### ①小さな積み重ねが大切！

習慣化のコツは限りなく小さなことから始めることです。

自分が継続できる限りなく小さなことからスタートしましょう！

### ②すぐに目標を大きくしない！

小さな目標から始めるとすぐに目標を大きくしたくなりますが、習慣化するまで我慢！

### ③とりあえず66日が大きな山！

研究では、新しい習慣を身につけるために必要な日数は、平均で66日と言われています。66日続けられたら、それから次のステップに進みましょう！

### ④周りに目標をアピールする！

宣言したことがウソにならないよう保とうとする一貫性の原理というものがあります。

目標を公に宣言するかどうかで、意志の強さにも変化があらわれます！（中島たかひろ）

## 【おわりに】

晴れた日には、日中は、気温が上がり戸外あそびでは汗がにじむくらいの気候になってきました。幼児さんは、園服の下は基本的に夏服でも良いと思います。園でも園服の脱ぎ着で調節するよう指導しているのでよろしくお願いします。