



ほけんだより

令和5年5月号
明照保育園



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ませう。

【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 (市川医院)

<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。

◆ 内科健診

日時：5月11日(水) はな組・ゆき組
そら組

日時：5月18日(水) つき組・ほし組
あか組



☆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。

【早起き・早寝・朝ごはんで元気！】

こどもたちは10～12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。汚れがたまりと炎症を起こし、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ませうお願いします。



★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よう、十分に気を付けましょう

カウンセラーだより ～最新デジタルツールとの付き合い方～

こんにちは！今日はちょっとデジタルな話です！皆さん最近話題のChatGPTはご存じですか？ChatGPT(チャットジーピーティー)とは、非常に高度なAI(人工知能)技術によって人と話をしているような感覚で会話や質問をできるツールです。昨年末ごろに公開されてその便利さや制度の高さで大きな話題となっています。

実際に僕も使ってみたのですが、本当に便利で、まるで会話をしているような感覚で分からないことを質問したり、相談することができてまさに未来を感じられます。こんなツールがあったらもう勉強なんてする必要ないんじゃないかと最初は感じましたが、使っていくうちに、このようなツールを使いこなすには逆によりしっかりとした言語力や思考力が求められると感じました。自分が知りたいことについてどんな風に質問するとより良い答えが返ってくるか考えたり、帰ってきた文章は間違っていないか確認したりするためには、場合によってはこれまで以上に自分の頭を使う必要があると感じました。これからの時代を生きていくために必要な“考える力”を幼児期の遊びを通して身につけていけるとよいでしょう。(保育カウンセラー中島たかひろ)

【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。園でも気温に応じて衣類の調節をするよう心がけていくので、よろしくお祈りします。