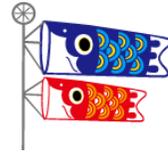




# ほけんだより

令和7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、表情も豊かになり、色々な姿をみせてくれています。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14日(水) はな組・ゆき組  
そら組  
日時：5月21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としましょう。
- ★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・朝ごはんて元気！】

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「はやおきはやねカレンダー」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、爪の病気になるため、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 ~からだところをほぐしましょう~

こんにちは！変化の多い新年度を乗り越えて、少し疲れが出てきやすい時期に入ってきました。暑かったり肌寒かったりと気温も安定しないですね…。そこで今回は、ちょっとした空き時間に親子で簡単にできるリラクゼーション法を紹介したいと思います。おうちで是非やってみてくださいね(\*^-^\*)ノ

### ① いつでもどこでも“肩をぎゅー”

肩をぎゅーっと上げて、ふっと肩の力を抜きます。家事や育児、パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう。

### ② いつでもどこでも“深呼吸”

鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って、口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります。息を吐ききるような遊びや動作も効果的です！

### ③ いつでもどこでも“足をぎゅー”

イスや床に座って足をのばします。かかとを押し出すようにぎゅーっと力を入れて、ふっと足の力を抜きます。座っているだけでも意外と足は疲れています。。。

## 【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。