



ほけんだより

平成30年5月1日発行
ハッピー保育園gp

新しい年度がはじまって、1か月が過ぎました。子どもたちも新しい生活に慣れ少しずつ自分のペースで園生活を楽しんでいます。また最近では、暖かくなってきて、運動をするにはとても良い時期になってきました。積極的に外で遊び、体力づくりを行っていきましょう。

爪切りについて

※爪は1週間に1回程度チェックをしましょう

爪が伸びていると、友だちをひっかいてしまったり、折れたりなど、ケガの原因となります。保育園では砂遊びをします。砂が爪の間に入ってしまうと、不衛生になるので気をつけましょう。

爪の間に入ってしまった砂やクレヨンなどは、入浴時にあたためて、柔らかくしてから取り除いてあげてください。

☆深爪は傷ができるので気を付けましょう



朝ごはん、必ず食べていますか？

シンプルなものでも良いです。

必ず朝ごはんを食べてから保育園にきてください。

朝ごはんを食べる様子からお子さんの様子がわかります。

なかなか食べない・・・体調が悪い、睡眠不足・・・色々考えられます。

朝ごはんを食べると

- ①体温があがる
- ②脳のエネルギーになる
- ③排便しやすくなる



1日のはじまりの元気の源です！！



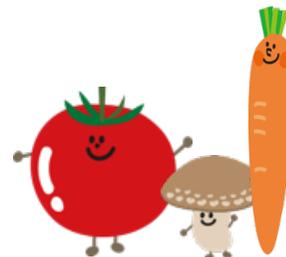
バランスよく食べましょう！！

筋肉や血液になる「赤」体の調子を整える「緑」
力や熱になる「黄」の食べ物をバランスよく食べましょう。

赤・・・肉

緑・・・野菜

黄・・・米など



5月になったばかりですが、暑い日もあります。園の着替えのストックを厚手のものから薄手に、お昼用の掛布団をタオルケット(バスタオルで可)に徐々に変更をお願いします

※保育園では原則、お茶または水を入れてきてください。