



ほけんだより



ゆらりん自由が丘保育園

5月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。しかし、身体や心に疲れが出て怪我をしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。また、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうこともあるので生活リズムを崩さないように注意してくださいね。引き続き体調管理に気をつけていきましょう。

● 手洗い・うがい

まだ自分で手洗い・うがいをするのが難しい子は、ゆっくり教えて、身につけていく良い機会だと思います。余裕があれば、がらがらうがいの練習などもしてみてください。なぜ手を洗うのかなど、必要性の話もできたら、より素敵です。



● 免疫力を高めましょう!

保育園に行かない日も、早寝・早起きをして、朝ご飯をしっかり食べましょう。

いつも通りにいかないこともあるかもしれませんが、なるべくリズムを崩さず、規則正しい生活を送りたいです。

● 余裕があれば・・・掃除や消毒を

普段なかなかできないところの掃除や、おもちゃの消毒・洗濯などをするのも良いと思います。



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してしまいます。汚れが溜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、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいるようにお願いいたします。