



保健安全だより 4・5・6月号

みのりいちば保育園



ひと月前は緊張した様子だった子どもたちも環境に慣れ、園のあちらこちらでかわいい笑い声が聞かれるようになりました。晴れ渡った空に新緑の木々の中で思いっきり外遊びを楽しめるこの季節、園と家庭で協力し合い、子どもたちが健康で安全に活動を楽しめるようにしていきたいと思ひます。

子どもたちの健康と安全のために

規則正しい生活を送ろう

子どもの心と体の成長に不可欠な成長ホルモンは乳幼児期の場合、21時から23時の間が分泌のピークです。21時には熟睡モードに入れるように就寝するのが理想的です。



早寝早起きすることで・・・

- ① 感情をコントロールし、集中力を高められるようになる。
- ② 体験したことが記憶され、自信や自己肯定感が育まれる。
- ③ 感染症などへの抵抗力が高まり、病気になりにくくなる。



朝ごはんはしっかり食べよう



乳幼児期は健康を保ち、成長を支えるため、バランスのとれた栄養が必要です。特に寝起きは脳を動かすエネルギーであるブドウ糖が空っぽの状態です。朝ごはんは一日を元気に過ごすために欠かせません。



朝ごはんを食べないと・・・

脳が働かないため、集中できない、愚図る、イライラする、疲れて怪我をする、免疫力が弱まる、生活のリズムが整わない、便秘になるなどの姿が見られます。できればパンよりもしっかり噛めるご飯の方がおすすめです。



しっかり磨いて虫歯予防

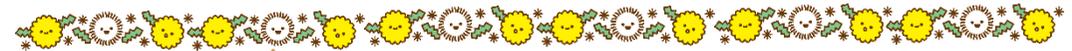
子どもの歯に虫歯が多いと、おとなの歯が生えてくる際に問題を起こし、その後のあごや脳の発達に支障をきたす場合があります。乳幼児期のうちから習慣化させることが大切です。



歯みがきを嫌がったら・・・

- ・好きなキャラクターの力を借りる
- ・好きな味の歯磨き粉を使う
- ・歯磨きに遊びを取り入れる
- ・同年代の子が歯磨きしている姿を見せる
- ・ご褒美をあげる
- ・歌に合わせて磨く
- ・大人が楽しく歯磨きしてみせる
- ・オーバーアクションで褒める
- ・機嫌がいい時に再チャレンジする
- など

★大切なこの時期だからこそ、正しい生活が習慣となるようにしましょう★



保育室より

防犯訓練をしました



保育園では不審者が玄関から侵入する想定で保育者の避難の声掛けを聞いた子どもたちは保育者と一緒に安全な場所に避難しました。不審者役の職員を見ると少し驚いている表情の子どもたちでしたが全員で速やかに集まる事が出来ました。集まった後は保育者の話を聞きました。「こわい人が来たら、先生達がみなさんを守ります。」そして「い・か・の・お・す・し」についてお話もありました。子どもたち自身が自分で自分の身を守るように、約束事についてイラストを用いて確認をしました。今後も子どもたちの安全を守っていけるように引き続き訓練を行っていきます。

