

わくわくドキドキの入園、進級から早くも1か月が過ぎました。子どもたちは少しずつ園生活に慣れ、楽しく遊ぶ姿が見られるようになりました。特に年長組のお友だちは『お兄さん、お姉さん』という自覚を持ち、年少や年少々のお友だちの面倒をよく見てくれました。とても頼もしく思いました。

GWが明けると、また元の様子に戻ることもあるかと思いますが、温かく見守っていただけたらと思います。今月もよろしくお願いいたします。

【歯科健診があります】

5月26日は歯科健診です。朝の歯磨きを忘れないようにお願いします。結果は、後日お知らせしますのでご確認ください。

6月3日には『良い歯の表彰式』があります。

虫歯が1本もなかったお友だちや虫歯をがんばって治療したお友だちには賞状をお渡しします。今回、虫歯があると診断されたお友だちは、治療が終了した際に担任にお知らせください。学期末になりますが賞状をお渡しします。

歯を大切に虫歯0を目指しましょう！！

【爪について】

爪が伸びていると、友だちを引っ掻いてしまったり、折れたりなど怪我の原因に繋がります。また、爪は汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪を噛む癖がある子どもも多く、汚れたままにしておくと菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先をチェックし、清潔に保ちましょう。

【爪の働き】

- ・指先の保護
- ・細かいものを掴める
- ・手の平側からの感触を受け止める

【爪ケアのポイント】

爪の手入れの目安は週に1回程度です。お風呂上りの爪は柔らかく切りやすいですが、深爪にならないように十分注意しましょう。

【朝の体調チェック】

新しい環境になると、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。ご家庭でも、朝は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？ | <input type="checkbox"/> 睡眠はとれましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 顔色はよいですか？ | <input type="checkbox"/> 機嫌はよいですか？ |
| <input type="checkbox"/> 鼻水や咳は出ていませんか？ | <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ |
| <input type="checkbox"/> 便が出ない、又はゆるくないですか？ | |
| <input type="checkbox"/> 目やにや目の赤みはありますか？ | |
| <input type="checkbox"/> 湿疹、発疹はないですか？ | |



※暦は夏※

5月は紫外線がグンと増え、気温差も大きくなります。体調を崩さないためにも少しずつ気を付けて過ごしましょう。

★衣服の調整★

- ・薄着で過ごすようにしましょう。
- ・紫外線は日中に強くなるため、外で遊ぶ際は帽子を被って遊びましょう。

★水分補給★

- ・晴れた日の日中は夏のような暑さになります。子どもは大人より汗をかきやすいため、こまめに水分補給をするように促しましょう。その際はミネラルウォーター（軟水）や麦茶などを心がけましょう。運動中は冷やした電解質と糖分を含んだスポーツドリンクがおすすめです！

【梅雨の過ごし方】

湿度が高くなることで体温調節がうまくいかなかったり、心身ともに疲れやすくなったり、気分が下がったりします。『バランスのとれた食事・睡眠』を心がけて生活していきたいですね。またこの時期は『食中毒』にも注意したいものです。食品を早めに使い切ったり、使い切れなければ思い切って捨てたりすることも必要ですね。

梅雨を乗り越えれば本格的な夏がやってきます。体調を崩さないように工夫して過ごしましょう★