

新年度が始まって1か月が経ち、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。一方で、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。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんには…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。



<ご飯のよいところ>

- ・腹持ちがいい
- ・顎を強くする
- ・塩分がない



<パンのよいところ>

- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムが取れる
- ・種類がたくさんある

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状がみられることがあります。ひどくなると、外出や登園も嫌がる場合があります。

5月のイヤイヤ期の脱出方法は？

- ・のんびりお風呂に入って、心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かし元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪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、爪の病気になってしまうので、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い、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、定期的に爪を切ってくださいるように、お願いいたします。