

えんだより



平成 29 年度 6 月号

あおぞら水元保育園

Tel:03-3600-7080

★給食室より

【早寝・早起き】

早寝・早起きは子どもに大切な生活リズムで、睡眠は消耗した体力を回復させると共に、夜間に多く分泌される成長ホルモンを促します。成長期の子どもにとって規則正しい生活が必要です。

【朝ごはん】

朝ごはんを食べることで体温を上げて1日の活動の準備ができます。寝ている間に使われたエネルギーや栄養素、午前中のエネルギーなどの補充と共に、腸を動かし便秘を防ぎます。

朝ごはんを食べないと、集中力や記憶力が低下し、イライラやだるさなどの不調の原因にもなり、肥満や生活習慣にもつながります。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていて生活リズムが乱れると、心や体にさまざまな不調が起きます。

毎日を元気に過ごし、子ども達の健やかな成長の為にも、

早寝・早起き・朝ごはんの習慣を心がけましょう。



★保健室より

6月は、歯と口の健康習慣です。子どもの歯は大人に比べて虫歯になりやすく、健康な歯で生涯過ごす為には子どもの頃からの歯の健康が大切です。歯の健康は顎や脳の発達にも影響します。

口の中の細菌が定着するのは2~3歳位までで、それまでに虫歯菌に感染すると、虫歯になりやすい口腔環境になります。

*虫歯・歯周病から守る為には

- ①大人が口をつけた物を与えない。
- ②子ども専用の食具を使う。
- ③甘い物をダラダラ与えない。

よく噛んで食べる習慣を。

- ④毎日確実に汚れを落とす。

また、乳歯の虫歯は永久歯や歯並びに影響するため早期加療が大切となります。

*食中毒予防の3原則

食中毒は気温が高くなる初夏から初秋にかけて増加します。この時期は食中毒菌が増えるのに適した気温であり、食品の不衛生な取り扱い等の条件が重なることにより発生しやすくなると考えられます。食中毒予防の基本は、手を洗うことです。

—手洗いの習慣を身につけましょう—

「清潔」食品を菌に触れさせないように、手や調理器具はしっかり洗いましょう。

「細菌を増やさない」温度管理に気をつけ、食品は早めに食べ切りましょう。

「加熱」十分に加熱し殺菌しましょう。

*水いぼについて

水いぼは増えていきます。

まずは、皮膚科で受診しましょう。

6月26日は、プール開きです。

水いぼの状態にもよりますが、衣類で覆われている場合にはプールに入れます。体調管理に気を付けプール遊びを迎えましょう。



★クラス紹介（やま組）

「じぶんでできた！を大切に」

歩く・走る・跳ぶなどの基本的な運動機能や指先の機能が発達し、身体を思うように動かせることに喜びを感じられるようになります。それに伴い、戸外で思い切り走ったり食事・衣服の着脱など身の回りの事を自分でしようとする気持ちも増してきます。しかし自我が芽生え「自分で！」と強く自己主張をすることがあり思っていることを

上手に伝えられなかったり、やろうとしてもできないことに苛立ってしまうことがあります。「あれが欲しかったね」「自分でやりたかったね」と一人ひとりの思いを受け止め、時に励まし、出来た時には喜びを共感しています。

模倣が上手になることや物事の共通性に気付きはじめ、簡単な見立て遊びやごっこ遊びができるようになります。保育者も遊びに加わり友達との関わりにおいて仲立ち・代弁を行い、個々の遊びから少しずつ友達にも興味や関心が持てるようにしています。

2歳児は繰り返しや積み重ねが大切な時期です。

様々な体験・経験を通し、豊かな心が育めるような保育を目指しています。

