

ほ け ん だ よ り



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。こまめな水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

6月の欠席状況

6月は、全体的に発熱による欠席が多く見られました。
もも組さんでは、水疱瘡による欠席のお子さまもおられました。



内科健診・歯科検診がありました

健診結果につきましては、後日配布しますので、ご確認ください。指摘のあったお子さまは、早めの受診をお勧めします。また、受診された際は、書類の提出をお願い致します。また、はぶらしの毛先が開いたりしていませんか？特に小さなお子さまは、はぶらしを噛んでしまい、毛先がすぐに広がりやすいですが、定期的にはぶらしの確認をお願いいたします。はみがきをしっかりと、虫歯の予防に努めましょう。



とびひについて

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏に多くなりやすいです。

患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は、医療機関に治療について相談してみましょう。虫刺されやすすり傷などは放置せず、清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法です。



お 知 ら せ



☆健康チェックカードについて

プール・水遊びが始まります。そのため、7月・8月は全クラスのお子さんに健康チェックカードを配布しますので、毎日の記入をお願いします。

☆プール・水遊びについて《詳しくはプール遊びについてのおたよりをご覧ください》

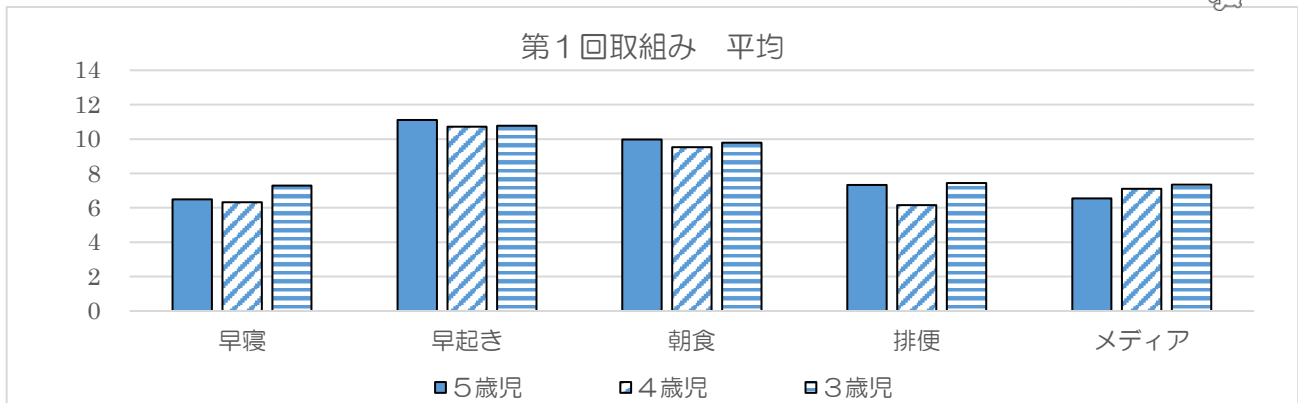
- ・プール・水遊びが〇の時には、健康チェックカードに**必ず押印**をお願いします。
- ・前日に発熱や嘔吐下痢があった。とびひや皮膚に心配な点がある。体調が思わしくない時は必ず、担任までお知らせください。
- ・安全に遊べるよう、爪を短く切っておいてください。
- ・プール・水遊びは楽しいですが、思った以上に体力を使います。園でも休息に配慮しておりますが、ご家庭でも早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を心がけ、お子さまが元気に楽しめるよう、ご協力お願い致します。



生活習慣チェックについて(集計結果)

5月末に第1回生活振り返り週間として、3歳児すみれ組、4歳児れんげ組、5歳児さくら組の皆さんにご協力いただき、早寝9時、早起き7時、バランスのよい朝食摂取、朝トイレ(排便)、メディア接触1時間までという内容で、1週間取り組んでいただきました。ご協力ありがとうございました。

集計結果をお知らせします。(グラフはクラスの平均であり、満点は14点です)



5歳児さくら組
ダウンメディアのために
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 外で遊ぶ
- 3 お絵かき

4歳児れんげ組
ダウンメディアのために
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 外で遊ぶ
- 3 お絵かき

3歳児すみれ組
ダウンメディアのために
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 外で遊ぶ
- 3 おままごと

チャレンジしてみた感想(保護者の方より)

《5歳児さくら組》

○ダウンメディアを意識して、家族みんなで取り組みました。最初は、ゲームがしたくて、涙が出ていましたが、日に日に慣れて、最後まで頑張りました。

○早く寝ることがなかなかできず…なのに、早く起きるので、睡眠時間としては短いということが、この表でわかりました。朝ごはんの3つのグループは、表を見ながら食べるものを一緒に選んだり、意識できた。

《4歳児れんげ組》

○早寝を意識して行くと、目が覚めたとき、機嫌が良いことが多かった。

○少しずつ意識してできるようになりよかったと思います。他の兄弟にも良い影響があり、家族みんなで取り組むことが大切だと思いました。

《3歳児すみれ組》

○排便リズムをきちんと記録して、把握していなかったが、チャレンジでわかった。水分摂取など、暑くなるため、より気をつけるきっかけとなった。

○土日は、テレビを見る時間が長かったことに気がついたので、時間を決めて見て、他の遊びに誘ってあげたりと、これからは意識してみようと思いました。

熟睡するために・・・

バランスの良い食事をとり、日中は活発に身体を動かすことが、良い睡眠を促します。また、テレビ等の光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝の30分前にはテレビを消しましょう。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝つけないときは、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守歌を歌うなどして就寝を促してみよう。

