

新年度が始まって1か月が経ちました。子ども大人も疲れが出やすい時期です。子どもたちが「疲れた」「痛い」と言う、姿勢が悪い、喧嘩が増える、機嫌が悪い時は疲れが溜まっているサイン。がんばったことを褒めたり、スキンシップをとったり、いつもより早くにお布団に入って体も心も休めるといいですね。いつもと違う様子がみられましたら、園にお伝えください。

生活リズムは **早起き** でリセット！

旅行などに行くと、いつもと生活リズムが変わり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子ども大人もストレスがかかりません。

朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。



朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



むしばいきんに負けないぞ！虫歯予防講座をしました

GW明けより、つき組さん、そら組さんで希望者に対してフッ化物洗口が始まるにあたり、虫歯予防講座を行いました。そら組さんではペープサートを用いてどうしてもむし歯ができるのかをお話したり、つき組さんではクイズを行い大盛り上がりでした。歯の模型に興味津々な子どもたち。一緒に歯の本数を数えたり、触ったりしながら、むし歯ができやすい箇所を一緒に確認をしました。上手なぶくぶくうがいのコツは、左右にしっかりと口を動かすこと。自分の頬を触りながら口を上手に動かしている子どもたちでした。講座終了後、鏡を見ながら1本1本丁寧に歯磨きを行うつき組さんの様子がほほえましかったです。これからも子どもたちが興味を持てる、自分でやってみたいと思う講座を行っていきたいと思います。

自分の頬を触り左右に口が動いているか確認をしました

1分間ぶくぶくうがいチャレンジ！



お知らせ

5/16(木)は内科健診です

当園では、年2回内科健診を行っています。日頃気づきにくい病気を発見したり、成長や発達を知ることのできる健診は子どもたちの健康を守るためにとても大切です。

先生に聞きたいことや当日お休みされる方がいらっしゃいましたら、園までお知らせください。

※当日お休みされた方は、別日で受けていただきます。日時について後日改めてお伝えさせていただきます。