

# 4がつ ほけんだより

令和5（2023）年4月号 わかばこども園 稲垣陽子

ご入園・ご進級、おめでとうございます。  
たくさんの花が咲きポカポカとした日差しが心地よい季節となりました。

## 4月の保健行事

- 13～17日（木～月） 幼児身体測定
- 18～19日（火・水） 乳児身体測定
- 24～27日（月～金） ほけんの話

保健室の稲垣陽子です。  
みんなの元気を応援したいと思います。  
よろしくお願いします。

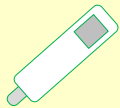
## 朝、登園前に健康状態の確認を！

お子様の健康状態について何か気になることがあれば登園時に職員にお知らせください。

朝はすっきり起きた？



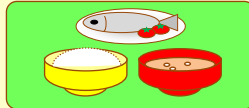
熱は？



顔色は？



食欲は？



うんちは？



\* 嘔吐や下痢の際は、感染が広がる恐れがあるため、熱がなくても（保健所の指導により）ご欠席ください。

## 園での服装についてのお願い

●子どもが着脱しやすく活動しやすい、汚れても良い衣服・靴での登園をお願いします。

（体調等で特別な服装が必要な場合はお知らせください。）

●長い髪は結んでください。（食事に入って不潔になる、視界が悪くなりけがにつながる、などの恐れがあるため。）

\*けが防止、子ども達が自分で扱いにくい、との観点

から、以下の衣服は園では使用できません。

- ・フード付きの服、レギンス、タイツ、レッグウォーマー
- ・靴：ハイカット、紐靴、ブーツ、サンダル
- ・髪飾り：ピン、カチューシャ、飾りの付いたゴム

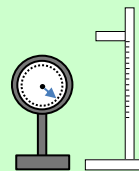


## 薬について

原則風邪薬等の与薬は行っておりません。主治医に朝夕の処方にできないかをご相談ください。  
\*服用しないと活動できないほどの体調の場合は無理せずご欠席ください。  
\*気管支拡張剤を貼付している際は依頼書が必要です。職員にお声掛けください。

## 身体測定について

毎月身体測定（身長・体重）を行います。結果はノート、いちねんのあゆみ（3歳児クラス）に記録します。  
\*計測の日は頭の真上で髪の毛を結ばないでください。



## たくさん遊ぼう！ — 遊びからはぐくまれる力

子どもの発達には、経験を積んで獲得していくものもあります。乳幼児期は遊びを繰り返す中で、心と体を発達させています。

例えば手で触ったり、手足や体を動かしたりすることで身体感覚や力加減を学びます。鬼ごっこなどの体を動かす遊びでは、体力、身のこなし方、瞬発力、判断力などが鍛えられます。体の深部にある体の位置をつかむ感覚なども養われます。

またルールのある遊びを楽しむことで、社会性やコミュニケーション能力を高めることもできます。

大人から教え込まれるのではなく、自ら「やりたい！」と様々な物事等に触れて試行錯誤する中で、自立心、思考力、自然との関わり方、感性や表現方法、数・形・標識・文字などへの関心などが育まれます。

こども園でもこの1年で、たくさん豊かな遊びを経験してほしいと思います。



## 春が旬の食べ物



春野菜は、香りが強いものや芽物野菜が多く、これらは解毒効果や排出力が高いのが特徴です。例えば菜の花やフキノトウ、タラの芽、ニラなどの苦みは、野菜にとっては身を守るためのものですが、人間にとっては解毒作用があります。

キャベツは年中売られていますが、春キャベツは、葉が柔らかく、みずみずしくてほんのりとした甘みがあり、他の季節のキャベツに比べてビタミンCやビタミンUなどが多く含まれます。胃腸の調子を整えたり、肝臓の働きを助けたり、健康的な肌や粘膜を作ったりします。

冬から春にかけての季節の変わり目は、気温の変化が激しく、体調を崩しがちです。栄養価が高い旬の食材を食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

