

きたつこ

2022年 6月
伊丹市立北保育所
TEL 770-1217

さわやかな初夏の風が心地良い季節となりました。緑道にあじさいのつぼみがふくらみ始めています。子どもたちは園の生活リズムにも慣れ、室内や戸外での好きな遊びを自分で選び友だちとの関わりも増えてきています。6月は雨季ならではの自然現象が見られ、雨上がりのどろんこなど楽しみもいっぱいですね。また気温や湿度が高くなりより衛生面に気をつける時期になります。自分の歯のことについて知ったり、体や身の回りのものを清潔に保つようにしたりする方法を身につけながら、気持ちよく過ごしていきたいと思います。



●食育コーナー ～早寝・早起き・朝ごはん～

寒暖差の激しいこの梅雨の時期は体調を崩しがちです。また、じめじめと湿度が高くなるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。生活リズムを見直し、朝・昼・夜の食事をしっかりと摂ることで抵抗力を蓄えましょう。

①早寝のポイント

就寝2時間前になったら、テレビなどの強い光を消し、寝室に移動して絵本を読むなどを習慣にし、入眠を促しましょう。

②早起きのポイント

朝の光には体内時計を整え、心のバランスも整えてくれる働きがあります。天気の良い日は、朝起きたらカーテンを開け、朝日を浴びましょう。

③朝ごはんのポイント

脳は睡眠時間にも働いているので、朝ごはんでは炭水化物を補い、1日のエネルギーを蓄えましょう。また、食事はしっかり噛むことで、脳も活性化され、朝の排便にもつながります。



6月の行事予定

3日(金)	歯磨き指導
7日(火)	身体計測
8日(水)	身体計測
9日(木)	健康診断
15日(水)	避難訓練
17日(金)	カレークッキング
27日(月)	交通安全教室(5歳児)

7月の行事予定

7日(木)	七夕のつどい
8日(金)	プール開き
12日(火)	身体計測
13日(水)	身体計測
15日(金)	避難訓練



【 お知らせ・お願い 】

※2日(木)3日(金)に3、4、5歳児を対象に尿検査があります。
(Google クラスルームでもお知らせしていますのでご確認ください)

※9日(木)に前期の健康診断があります。必ず受けていただくことになっていますので、体調不良以外は登所のご協力をお願いします。

※保育所で虫よけスプレーを適宜使用します。朝は自宅で虫よけ対策をしてきて下さい。(シールタイプ・リングタイプのものは、紛失、誤飲の恐れがありますのでご遠慮ください。)

※梅雨時期は、気温や気候が不安定です。半袖に長袖を組み合わせる等、自分で調節しやすく、脱ぎ着しやすい服装で登所してください。また、汗ばむ季節なので着替えができるよう、衣類の確認と補充をお願いします。汚れ物を入れるビニール袋も忘れずに入れてください。季節に合った衣服への入れ替えもお願いします。

※以前からお知らせしている通り、同居者に発熱や風邪症状がある場合は登所を控えてください。