

きたつこ

2021年 6月
伊丹市立北保育所
TEL 770-1217

気温が上がり少し動くと汗ばむ季節になってきました。今年は例年より早い梅雨入りを迎え、雨の日には「今日の雨はパラパラや。」「ザーザーって音がする。」など降り方の違いに気づいている声も聞こえてきます。

6月は梅雨時期の自然に触れながら、体を存分に動かしたり、子ども達と一緒に発見を楽しんだりしていきたいと思います。湿度や温度も高くなり、体調を崩しやすくなるので、今まで以上に手洗い・うがい等の衛生面に気をつけ、換気を十分に行い、感染予防に努めていきたいと思えます。ご家庭でも引き続き感染予防に努めてくださるよう、お願いいたします。



●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。天気のいい日は、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

2日(水) 歯科健診
3日(木) 4日(金) 検尿
8日(火) 9日(水) 身体計測
10日(木) 内科健診
22日(火) 避難訓練
24日(木) にこにこ会

7月の行事予定

6日(火) 7日(水) 身体計測
16日(金) 避難訓練
20日(火) にこにこ会



【 お知らせ・お願い 】

※歯みがき指導を行い、6月4日(金)から4歳児も歯みがきを始めます。歯の大きさにあった歯ブラシの準備をお願いします。

※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、解熱後24時間は登所を控え、ご家庭で様子を見てください。同居者に発熱や風邪症状がある場合も登所を控えてください。

北保育所のホームページが開設されました。子どもの遊びや生活の様子を写真とともに掲載していますので、ぜひご覧ください。

URL

https://www.itami.ed.jp/school/kinder/h_kita/index.html

