



きたっこ

令和5年6月
伊丹市立北保育所
TEL:770-1217

緑道にあじさいの蕾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てきました。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月の雨期ならではの自然現象を見たり、雨上がりのどろんこ遊び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衛生面に気を付ける時期です。自分の歯のことについて知ったり、体や身の回りを清潔に保つ方法を身につけたりしながら、気持ちよく過ごしていきたいと思ひます。



6月の行事予定

- 2日(金) 歯磨き指導(4歳児)
- 8日(木) 内科健診(12:30~)
- 13日(火) 身体計測
- 14日(水) 身体計測
- 15日(木) 避難訓練
- 16日(金) カレークッキング



7月の行事予定

- 7日(金) セタ
- 11日(火) プール開き
- 12日(水) 身体計測
- 13日(水) 身体計測
- 18日(火) 避難訓練

*カレークッキングの準備物やプールの準備物など後日 Google と玄関でお知らせします。

○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ます。朝ごはんを炭水化物を補い、1日のエネルギーを蓄えましょう。また、食事はしっかりと噛むことで脳も活性化され朝の排便にもつながります。



お知らせ・お願い

*6月1日(木)、2日(金)に3、4、5歳児を対象に尿検査があります。(Google クラブルームでもお知らせしますので確認して下さい。)

*6月8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きますので、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・リングタイプの物は、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、衣服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下さい。衣類棚の衣替えもお願いします。



🍷食育コーナー🍷

6月4日は、虫歯予防デーです。丈夫な歯を作り、健康的に過ごすためには、歯磨きと食生活が大切です。いろいろな食品をよく噛んで食べるよう心がけましょう。

- 歯磨きの大切さ
食べた後は必ず歯を磨きましょう。
- 栄養のバランス
お菓子などの糖分の取りすぎは虫歯の原因になりますので注意しましょう。また、骨や歯を作る栄養素であるカルシウムを摂る食事を心がけましょう。
※カルシウム…牛乳、小魚、小松菜等に多く含まれています。
- よく噛んで食べる
よく噛まずに食べると、あごの未発達や歯並びが悪くなる原因になります。逆によく噛むことで虫歯の予防と集中力や記憶力が高まります。よく噛むことを習慣化しましょう。

