



さざなみっこ保育園
看護師：国吉亜李沙

5月1日からは新元号の「令和」の時代が始まりますね。気持ちも新たに笑顔であふれる年にしていきたいですね。

さて、新年度が始まって1カ月が経ち、新しく入園した、子どもたちも少しずつ笑顔を見せる時間も多くなってきました。また、進級して緊張していた子たちも、お友達と元気に遊ぶ姿が見られうれしく思います。

5月はからだに疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、休息をはかりながら、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。



【歯科検診のお知らせ】

5月30日（木）10時開始

※9時半までに登園するように
しましょう。

朝ごはんはきちんと食べよう！

朝ごはんを食べると、体にエネルギーと栄養を与えてくれます。脳を活発にして、日中の保育活動に元気いっぱいに参加することができます。

また、朝ごはんには、生活のリズムを整えてくれる、大きな役割もあります。

朝ごはんは、パンやコーンフレークなどではなく、腹持ちのいい、おにぎりやご飯、タンパク質を含む食材などがおすすめですよ。

これから、戸外活動で散歩へ行ったり、園庭で過ごしたりと、子どもたちが元気で楽しく保育活動に参加するためにも、お腹いっぱい朝ごはんを食べて登園させてくださいね。



つめを切って 清潔に



つめが伸びていると、つめと指の間には菌が繁殖しやすくなります。また、子どもたちのやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。

ただし、深づめには、要注意です！
切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

ゴールデンウィークは、沖縄に、たくさんの観光客が訪れる予定だといわれています。

また、この大型連休では、ご家族で商業施設やたくさんのイベント会場に行くなど、楽しく過ごす機会も多いかと思えます。

人がたくさん集まる場所では、子どもたちにとって、感染リスクも高くなります。

地域では、インフルエンザBや腸炎、呼吸器感染症なども流行しているの、手洗いうがいなどをこまめにするのも予防になりますよ。