



さざなみっこ保育園  
看護師：謝敷亜李沙

新年度が始まって1カ月が経ちました。新しいクラスやお友達にも少しずつ慣れ、元気に楽しそうに遊ぶ姿が見られるようになりました。

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。

また、新型コロナウイルスの流行から1年が経ちますね。保護者の方には、感染拡大防止のためにご協力いただき感謝しています。沖縄の状況では、まだまだ気を緩めることができません。不要不急の外出を避け、手洗い、マスクの着用、3密を避けるなどの感染予防対策を引き続き意識していきましょう。



### 【フッ化物洗口説明会】

4. 5歳児対象  
5月22日（土）9：30～

※他のクラスの保護者の参加も大歓迎です。参加希望については、各クラス担任へお声かけください

### 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よ。また、朝ごはんは、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。

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。朝ごはんを食べ終わって20分後にトイレに行く習慣をつけるだけで、排便習慣も身につくそうです。朝は何かと忙しいですが、試してみてくださいね。



### たくさん 抱っこしよう！



抱っこにはたくさんのメリットがあります。体の密着により安心感が得られ、自立心が育っていくそうです。また、幸せホルモンが分泌され、親子間の絆を深めたり、学習効率が高まったり、相手に愛情や優しさ、幸せな気持ちを促すことに繋がるそうです。親子のスキンシップは、愛着形成にもつながるので、保護者の方がお仕事の間、保育園でがんばっている分、お家ではできる範囲でお子さんをたくさん抱っこしてあげてくださいね。

今年のゴールデンウィークも、新型コロナウイルスの影響で、おもいきり楽しめないのが残念ですね。天気の良い日には、少し散歩をしたり、外気浴をしたりと、気分転換をはかるのも、良いかと思います。また、人がたくさん集まるスーパーや商業施設では、感染リスクも高くなりますので、手洗いやマスクの着用をするなど、感染予防対策を意識しましょう。