



# ほけんだより 5月号

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R6.4.26 発行

さわやかな風が吹く、気持ちのよい季節となりました。新年度がはじまり1カ月が経とうとしています。子どもたちは、新しい環境にも慣れ、元気いっぱい遊んでいます。5月号ではGWなどの長期休みの際に気を付けて頂きたい生活リズムやお熱の測り方についてお知らせしたいと思います。ご家庭でゆったり過ごす時間を大切にしながら体調管理も行っていきたいですね。

## 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- ① 早寝早起きを意識して**  
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。
- ② 朝ごはんを食べよう！**  
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③ うんちは済んだかな？**  
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

## 早寝のためにできること

- ① まずは早起きから**  
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ② 朝の光でスタート！**  
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③ 日中にしっかりあそぶ**  
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④ 午睡は15時半までに**  
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて、夜の眠りに影響します。
- ⑤ お風呂はぬるめに**  
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥ 入眠前の習慣づけを**  
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

## 正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。

**① 体温計を上向きに当てる**

水平はダメ

わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる。

**② 大人が抱える**

体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える。

機嫌が悪い、元気がない、顔や首などがいつもより熱いというときは、発熱のサインかもしれません。熱を測ってみましょう



# 食育だより

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R6.4.26

5月の食育目標は「手洗いや食前後の挨拶を知り食べていく」です。保育園では食前に手洗いを必ず行い、「おべんとう」「おやつのはらうた」をうたい食前の挨拶をしてから食べ始めます。毎日、毎食行う習慣をつけることで、今から「ごはんのじかん」と理解し食事ができるようにしています。また、食後には先生と一緒に手を合わせて「ごちそうさま」をしてこれで食事を終わりとして理解できるようにしています。なんとなく食べ始め、なんとなく食事が終わることのないようにすることで、生活にしっかりメリハリがつきます。「食事の時間」をしっかり作ることで子どもたちの食事への意欲に繋がります。ご家庭でも行うことが出来ると良いですね。

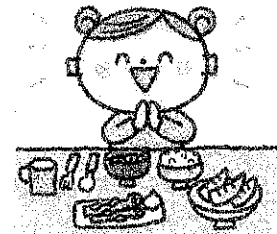
また、今月の“グーランチ”は「しらすと春野菜のスパゲティー」です。瀬戸市のメニューにはない、オリジナルのメニューになります。どんな給食になるか楽しみです。子どもたちと『グー』ポーズをしておいしさを共有していきたいです！



## 5月の食育

22日(水)

- \*しらすと春野菜のスパゲティー
- \*和風ポテトサラダ
- \*バナナ



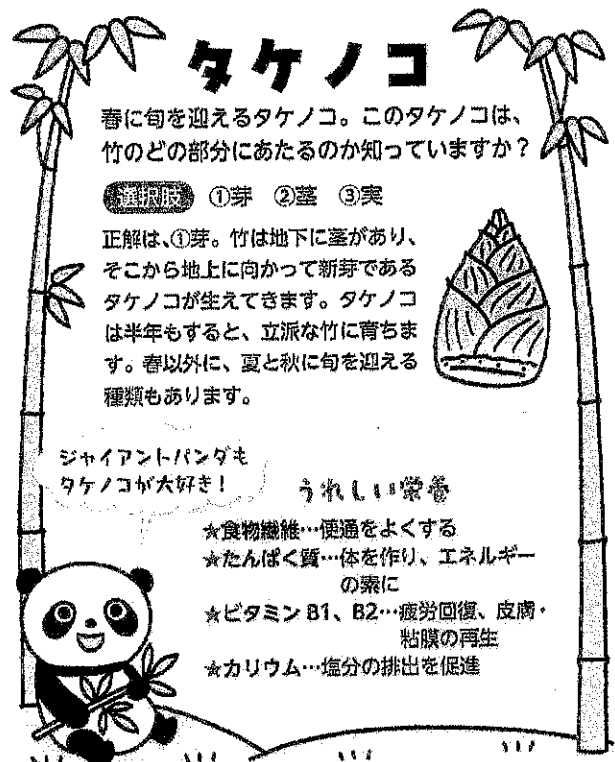

### イチゴ

赤くてかわいいイチゴ。ケーキの飾りにもよく使われますね。イチゴの旬はいつかご存じですか？

**選択肢** ①冬 ②春 ③夏

クリスマスケーキの飾りとしてよく見かけますが、イチゴの基本の旬は4、5月(春)です。最近、夏に旬を迎える種類も作られています。買うときは、ヘタが緑色で乾燥しておらず、ヘタの近くまで鮮やかな色のもの、ハリがあるものを選びましょう。

うれしい栄養  
★ビタミンC  
…免疫力をアップして風邪の予防に  
★ペクチン(食物繊維)  
…便通をよくしてくれる効果あり

### タケノコ

春に旬を迎えるタケノコ。このタケノコは、竹のどの部分にあたるのか知っていますか？

**選択肢** ①芽 ②莖 ③実

正解は、①芽。竹は地下に莖があり、そこから地上に向かって新芽であるタケノコが生えてきます。タケノコは半年もすると、立派な竹に育ちます。春以外に、夏と秋に旬を迎える種類もあります。

ジャイアントパンダもタケノコが大好き！

うれしい栄養  
★食物繊維…便通をよくする  
★たんぱく質…体を作り、エネルギーの素に  
★ビタミンB1、B2…疲労回復、皮膚・粘膜の再生  
★カリウム…塩分の排出を促進

