



そろそろ紫陽花が咲き始めてきました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性からアルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって、変化が起こります。人間の場合は色が変わったりはしませんが、食べたもの(外から取り込むもの)で体ができているのは同じ。効率よく栄養を取り込むには、良い姿勢でよく噛んで食べる。よく噛む食べ物を選ぶなど、「食べ方」も大切です。

6月の予定



《園医健診》 医師の都合にて変更になる場合があります

たんぽぽ 2 日(火)・16 日(火) たけのこ・しいのみ 2 日(火) くるみ・まつぼっくり 16 日(火)

《身体計測》 保育上の都合により日程が変更することがあります

たんぽぽ(0 歳児) 4 日(木) たけのこ(1 歳児) 5 日(金) くるみ(2 歳児) 10 日(水)
まつぼっくり(3 歳児) 11 日(木) しいのみ(4 歳児) 12 日(金) くすのき(5 歳児) 9 日(火)

《歯科健診》 全園児が対象です

3 日(水) 午前 10 時～ 19 日(金) 午前 11 時～
*どちらかの日程で受診できるようにご協力お願い致します。



《尿検査》

6月2日(火) 9:30までに クラスへ提出してください。

当日の朝・子どもの尿を取ってください。

全園児が対象です。1年に1回の検査です。忘れずに提出をお願いします。

*容器は 5 月 26 日に配布しました。尿のとり方は容器と共に配布した説明を見て下さい。不明な点は担任までお声掛けください。

感染症情報



保育園内での感染症(5/27 現在)

とびひ 1 名

多摩小平保健所管内での感染症情報より抜粋

都内および近隣県での麻しん(はしか)の発生報告は続いており、注意が必要です。

5 月 10 日時点で、計 234 件と過去 10 年で最大の報告数となっています。

予防・対応のポイント

①ワクチン接種歴の確認 麻しんはワクチンで予防可能な感染症です。

②麻しんが疑われる場合の対応 発熱などの風邪のような症状や、発疹、コプリック斑(口の中の白い斑点) がみられた場合には、麻しんの可能性を考え、医療機関へ事前に電話で相談をした上で受診しましょう。

守ろう歯と口の健康 だ液のスーパーパワー

だ液のすごい4つの力

◆ 消化を助ける

だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

◆ むし歯予防

食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

◆ 清潔にする

食べかすや汚れを洗い流すよ

◆ 細菌から守る

口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング① かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング② うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲む

トレーニング③ 鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとても簡単だよ。
1日ずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう



5月の保健指導

まつぼっくり・しいのみ組で手の洗い方についてお話をしました。

どちらのクラスも、「あっちゃん」というお名前のエプロンシアターを保育士が身に付けて子どもたちの前に出てくると、興味津々。身を乗り出して話を聞いてくれました。

まつぼっくり組では、どうして手を洗うことが大切なのか？ いつ手を洗うのか？を子どもたちと一緒に考えました。

その日の給食前には、手洗い場についている手を洗う順番を見ながら一生懸命に手を洗う子どもたちの姿が見られました。



しいのみ組では、しっかり洗わないと汚れが落ちない事を学びました。手の洗い方の順番や手を洗うタイミングを復習してから、子供たちの手に赤と青のかわいいスタンプを付けて、スタンプが消えるまで手を洗ってみました。



手洗いは感染症予防に大切な生活習慣です。しっかりできなくても繰り返し行っていく事が大切だと思っています。0歳児クラスのお子様も大人と一緒に食事の前には石鹸と流水で手を洗っています。今は大人と一緒に洗面台迄行きますが、歩行がしっかりしてくる年明けくらいには、何も言われなくても食事が準備されると、自分たちから洗面台の前に来て、手を差し出す子どもの姿を見かけます。年齢が上がるにつれて、「面倒くさい」「早くしたい」などいろいろな理由で、手洗いを端折るような姿も出てくると思いますが、その都度声掛けをしながら、見守っていきたいと思っています。「どうやって手を洗うの？おしえて。」の声掛けに嬉しそうに教えてくれるかもしれません。お時間がある時に一緒に手を洗ってみてください。

