



5月のほけんだより



新緑の5月。すみれこども園では園庭の大きな鯉のぼりが、とても楽しそうに泳いでいます。子どもたちも新しい環境に慣れつつあり、園庭で元気に遊んでいる姿を見てほっと胸をなでおろしています。しかし、ゴールデンウィーク明けにはどっと疲れが出て体調を崩す子どもが毎年多く出ています。ご家庭と連絡を取り合って、早めの対処ができるよう気を付けていきますのでよろしくお願い致します。

《5月の健康目標》

戸外遊びを楽しみ、健康の増進を図る

こどもも5月病？

こどもたちも新しい生活に慣れてきたころですが、大人が思っている以上に頑張りすぎてストレスを感じていたり、連休明けにまた気持ちが不安定になったりするお子さんもいます。普段泣かない子が泣く、目をパチパチさせる、今まで出来ていたことが「やって」「できない」など何かと理由を付けて困らせたり、元気が無かったり…こどものちょっとしたサインに「わがまま?!」ととらえてしまう事も多く、大人が見逃しやすい傾向にあります。

こどもも毎日、集団生活の中でいろいろなことに挑戦し頑張っています。その頑張りを認め、たくさん褒めたりいっぱい抱きしめてあげることで満足し、次に頑張れるエネルギーを作り出すことが出来ます。

こどもたちが心身共に安定して過ごせるように、ほんの数分?! 大好きなお父さん・お母さんからの愛情をたっぷり注いでみませんか? どんなに高価な薬よりも、効果てきめんははずです。



《はだし保育について》

生まれたばかりの赤ちゃんは皆、扁平足です。外で良く遊ぶ子どもは、足の内側のアーチ(土踏まず)が3~4才頃に形成され始めます。しかし、近年ではクッション性の優れた靴の普及などで、足の筋肉が育たず、よく転倒する・扁平足・外反拇指のこどもが増えてきています。足の筋肉を育てるためには外遊びで様々な体の動きを経験させること、足裏の刺激が効果的です。健康のためにも、はだし保育を推奨していきます。



《動きやすい服装で!》

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、園に着てくる服は「活発に遊べる・汚れてもOK」という点を優先していただきたいと思います。まだまだ気温差のある季節ですので、調節しやすい服を選ぶようにしてください。また、肌着は汗を吸収してくれるので、なるべく着させてきてください。

汗をかいたらすぐに着替えできるように、お着替えの準備をお願いします。



★あいうべ体操頑張っています★

4月の保健だよりでお知らせした「あいうべ体操」幼児クラスで、あいうべ体操の正しい口の動かし方の保健教室をしました。小顔効果もある体操です。ぜひ、お家で一緒にしてみてくださいね。



みんな、上手に口を動かしています。「う〜」の口