



# ほけんだより

5月号



くまの子倶楽部三室保育園本館

主任保育士 山口 幸子

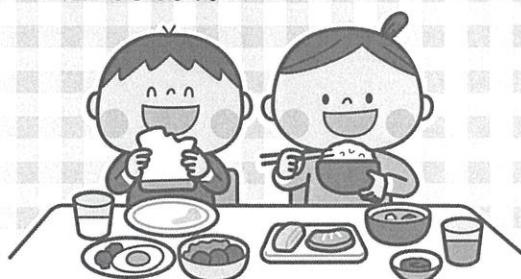
爽やかな風が気持ちの良い季節となっていました。大型連休が控えていますが緊急事態宣言に伴い、外出が出来ない中、連休ならではのお家の中での家族での過ごし方など、ゆったりしながらも楽しいことを考えてみるのも楽しいかもしれませんね。連休が明け、子どもたちに会えた時に色々な話が聞けることを楽しみにしています。

## 朝ご飯

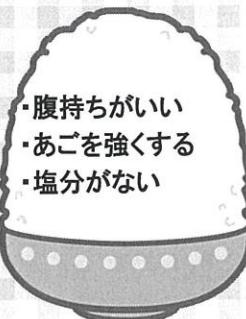
朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発してくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる
- などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。



ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

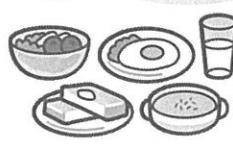
パンのよいところ

- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ご飯食



メニュー例



パン食

ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

## 忘れ物はないですか？

外遊びが増えるこの季節。元気に遊んだ後は、手洗い・うがい、汗をかいたら着替えをします。子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、着替え、歯ブラシ、コップなどの忘れ物をしないよう、登園前の確認をお願いいたします。



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまいますので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださるようにお願いたします。