



ほけんだより



令和5年5月8日
にしいる保育園
三鷹下連雀

新年度も早いもので、1か月が経ちました。新しい環境で緊張されていた子どもたちも、少しずつ慣れてきたように感じます。

春の風が心地よく爽やかな気分になれる5月ですが、身体や心に疲れが出てくる時期でもあります。食事や睡眠をしっかりと、体調に気をつけて過ごしていきましょう。

正しく手を洗いましょう

感染症の予防には手洗いが欠かせません。

手洗いの前に

爪は短く切っておきましょう。爪が伸びていると爪の中や指の間に細菌が繁殖しやすくなります。また、自分やお友だちを傷つけてしまう事もあります。

手洗いの方法




園では「あわあわ手洗いの歌」を活用し、歌を歌いながら実施しています。お家でも取り入れてみてください。



参考資料：花王「ピオレママのあわあわてあらいのうた」

目を大切に

乳幼児期は子どもの視力が徐々に確立する重要な時期ですが、近年視力の著しい低下が懸念されています。生活習慣を見直すことで視力低下の予防にもつながります。

- 1 **睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 **運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 **栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

熱性けいれん

熱性けいれんとは、38度以上の高熱に伴って、主に生後6か月～5歳くらいまでの乳幼児期に起こる原因不明の発作性疾患です。

一症状一

発熱している、黒目が上を向く、身体の硬直（かたくぴんと張っていること）、手足の震え、唇や皮膚が紫色になる、意識の消失

一けいれんが起きたら一

- ① 寝かせて衣服を緩める
吐いたものが気管に入らない様に横向きにし、衣服を緩めて呼吸を楽にする。
- ② 熱を確認する
- ③ 時間をはかる
- ④ けいれんの状態を確認
手足の動き、意識、呼吸の様子を確認する。

一救急車の目安一

- ！けいれんが5分以上続く
- ！意識が戻らない
- ！6か月未満の乳児
- ！初めてのけいれん・左右非対称のけいれん



定期健診のおしらせ

5月24日13時30分～
園医による内科健診があります。
体調不良を除いて登園してくださいよう願ひ致します。



4月の感染症

- ・感染性胃腸炎 2件
- ・アデノウイルス 1件
- ※その他 胃腸炎症状多数あり



令和 5年 6月 にじいろ保育園三鷹下連雀

6月は季節の変わり目です。

特に体調を崩しやすいので、睡眠不足や栄養不足、ストレスなど溜め込まないようにして、健康な身体で梅雨の時期を乗り越えましょう！

食事中子どもたちの所へ行くと、「おいしいー」、「今日のおやつすきー！」など食に興味を持って積極的に話しかけてくれるので、給食職員一同励みになっています😊

糖質と血糖値の関係 ★血糖値を安定させて感情をコントロールしよう



お子さんの癪癪や泣き止まない等の激しい気持ちの変化はありませんか？もしかすると、性格や個性ではなく「血糖値」が関係しているかもしれません。

簡単に血糖値とは血液中の糖質量のことを言います。糖質(甘い物や主食)を食べると必ず血糖値は上昇します。血糖が上昇するとインスリン(血糖を下げるホルモン)が分泌されます。血糖値が急上昇すると、その瞬間は幸せな気持ちになり、イライラ・ストレス・疲れがなくなります。持続はしません、、、

大量のインスリンによって血糖値が急降下すると、身体はガス欠状態に陥ります。集中力低下・やる気が出ない・イライラ・だるい・激しい眠気に襲われます。そして血糖値を上げようと甘いものが欲しくなり、再び糖質を摂取してしまうという悪循環が生まれます。つまり、血糖値の上下が激しいほど身体に良くありません、心の不安定さの原因にもなります。お子さんの癪癪や激しい気分の変化はもしかすると、性格や個性ではなく血糖値が影響しているかもしれません。まずは、いつものお菓子を低糖質や高タンパクなものに変えてみてはいかがでしょうか。

簡単かつ低糖質・高タンパクなレシピをご紹介します！



<レシピ>

★ちくわの磯辺焼き

【材料】

- ・ちくわ→中5本
- ・青のり→大さじ1
- ・片栗粉→大さじ1.5
- ・マヨネーズ→大さじ2
- ・塩→少々
- ・水→大さじ1~
- ・オリーブオイル→適量

【作り方】

- ①ちくわを斜め一口大に切る
- ②ボウルに片栗粉・青のり・マヨネーズ・塩・水を入れよく混ぜる。
- ③②にちくわも混ぜ、よく混ぜる
- ④大さじ1くらいの油で焼く
- ⑤色が付いたら完成

<園での様子>

身近な自然とのかかわりと食育の一環として園では幼児クラスで野菜の栽培を始めました！

子どもたちが野菜を育てる事で、食への興味や楽しさを感じてもらいたいです。

うみ組

ミニトマト・きゅうり

そら組

かぼちゃ・なす・枝豆

たいよう組

小松菜・人参

スナップエンドウ・さつまいも

地域の皆様

保育園で「体験保育」しませんか

保育園ってどんなところ?どんな生活をしているの?

関心がある方はお問い合わせ下さい。

事前申し込みをしていただき親子で保育体験ができます。



詳しくは にじいろ保育園 園長までお尋ねください。

地域の皆様へ

育児相談のごあんない

お子様についての心配事、子育ての不安などをお持ちで、身近に相談相手がいらっしゃらない方、当園にて常時、園長、主任保育士による育児相談を行っています。また栄養士による栄養相談、看護師による発達相談や月に一度、臨床心理士のカウンセリングを行なっています。ご希望の方は どうぞお気軽にご利用下さい！

詳しくは、にじいろ保育園 園長までお尋ね下さい。





～身体測定のご案内～

**地域の皆様、この機会にぜひお子様の
身長・体重を計測してみませんか？**

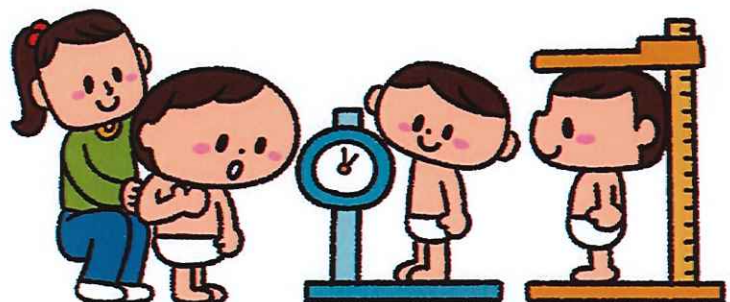
にじいろ保育園三鷹下連雀では、地域の皆様を対象に
身体測定を行っております。

身体測定は、事前予約となっております。

お気軽にお申込み下さい。

にじいろ保育園三鷹下連雀

電話 0422-26-5684





地域の皆様、お誕生会に ご参加下さい。

お子様のお誕生日を園児と一緒に祝い
しましょう。

お気軽にお申込み下さい。

にじいろ保育園三鷹下連雀

電話 0422-26-5684

