



明照保育園
たんぼぼルーム
令和元年5月1日発行

入園・進級して1か月が過ぎました。毎日少しずつ新しい環境に慣れてきていますね。
今回のゴールデンウィークはとても長いので、休み明けは新年度に逆もどりになってしまうかもしれませんが、お休み中も普段のリズムに近い過ごし方で満喫してください。
お出かけの機会も多くなると思います。感染症予防のため、「手洗い」(小さい子は清拭)・「うがい」をしっかりとしましょう!!



早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。
毎朝、元気なみんなに会えるといいな!

気分よく
目が覚める

朝ごはんが
おいしい!

ももり
食べられる

園で元気に
あそべる



朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる!
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……



チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りだね

家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやってみせるのがいちばん! 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない! 小さい子は、口に水を飲んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。



《4月に発症した疾患》

・インフルエンザA ・溶連菌感染症