

# 6月 えんだより

令和4年6月1日 大原西保育園

じりじりと真夏のような太陽が出てくるかと思えば、肌寒く冷たい雨の日も・・・6月のお天気は気まぐれです。

## 6月の保育目標 丈夫な身体

### 夏風邪に注意しましょう

夏に流行する風邪にはヘルパンギーナ・プール熱・手足口病などがあります。特徴は、のどが赤く腫れる、高熱が出る目ヤニが出る、下痢をする、発疹ができるなどです。病気にかかっても、重症化しないようにするためには、日常的に睡眠と栄養を十分に取り、健康的な生活を送りながら体力を蓄えておくことが大切になります。また、手洗い・うがいも続けましょう。

## 生活リズムを整えよう

なぜ、生活リズムを整えることが大切？

- なるべくいつも「快」の状態で暮らせるように
- 良い刺激を吸収しやすくするため
- 何かトラブルがあったり思い通りにいかないことがあったときに、早く立ち直れるようにするため
- 昼間の活動に意欲的に参加できるようにするため

生活リズムを整えるために

- 起きる時刻を決めましょう
- 食事の時間を一定に

- 夕食後は興奮させないように
- 休日の過ごし方

早起きの習慣をつけましょう。

体温や内臓の動きと脳のリズムはつながっているので、食事の時間を一定にすると脳のリズムも一定になります

子どもは眠くなるとはしゃぎます。はしゃぎすぎると入眠できなくなってしまうこともあります。

なるべくいつもと同じリズムで過ごすよう心がけましょう。



## 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及させるとともに、虫歯の予防に関する適切な習慣を定着させ、虫歯の早期発見および、早期治療を徹底することもあります。今年度の歯科検診は6月2日（木）です。朝はしっかり歯磨きをしての登園をお願いいたします。

## 6月の行事予定

- 2日（木） 歯科検診
- 8日（水） 英語
- 9日（木） プール開き
- 14日（火） キッズヨガ
- 18日（土） 半日保育
- 21日（火） キッズヨガ
- 22日（水） 英語
- 23日（木） 内科検診

前日はしっかりとお風呂に入り体を清潔にしてください

※年間行事で予定しておりました保育参観ですが、一旦延期とさせていただきます。延期の日程につきましては決定次第お知らせいたします。よろしくお願いいたします。

※7月の半日保育は9日（土）・23日（土）です。納涼祭につきましては、今年度は園内のみ保育の中で行いますことをご了承ください。

### 虫よけの用意をお願いします

登園前に、ご家庭で虫よけをつけてからの登園をお願いします。また、園保管用の虫よけのご用意もお願いします