



ほけんだより 5月号



令和5年5月1日
みずき保育園

新年度がスタートしてあっという間に1カ月が過ぎました。新入園の子ども達にとっては、何もかもが「初めて」。新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくる頃かもしれません。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深く見ていきましょう。

新年度、こんなサインに 注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないように注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く



虫歯は食べ方で防ぐ!?

5月22日(月)は歯科検診です。むし歯の有無や歯並び、噛み合わせ等を見ます。乳歯のむし歯は永久歯にも影響がありますので、正しい歯磨きと食べ方でむし歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないの、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



0・1・2歳の 靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

よちよち歩きのころ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



歩き始めのころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約7～8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

立った姿勢ではいてみてチェック！

- ☐ 歩き方が不自然ではない？
- ☐ 痛いところはない？
- ☐ かかとがぶかぶかしていない？

GWはいろんな所で、人が混み合います。コロナ感染の拡大も心配されつつあります。思わぬ事故や事件、怪我や病気に、十分に気を付けて楽しい休暇を過ごしましょう。



●お知らせください●

体調の変化(元気がない、下痢、便秘など)の他に、お家での怪我(掻き傷、打ち身、深爪など)や、絆創膏で処置をした時などは登園時にお知らせ下さい。悪化防止の為、様子を見ながら保育をさせていただきます。また、絆創膏を貼る事で、気持ちが落ち着く場合もあります。子ども達が、安心して過ごせるようご家庭での小さな出来事もお伝えいただきますよう、お願いします。

