








令和7年6月1日
西田きらきら保育園
看護部


アリやチョウやダンゴムシ…子どもたちが夢中になる小さな虫や花がいっぱいの季節になりました。お散歩や戸外遊びなど、戸外で過ごす時間を少しずつ増やしながら、季節の変化や身近な自然をたっぷり楽しんでいきたいと思ひます。子どもは大人より汗をかきやすいため、外遊びの後は水分補給を忘れずにしましょう。





朝ごはん で元気のスイッチを押そう！

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう！



体のスイッチ






肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

豆類のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使ひます。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整ひやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。



7月からいよいよ楽しい水遊びスタートです。

今から体調を整えていきましょう。

楽しい水遊びのために

子どもたちの大好きなプールあそびが始まります。楽しく安全にあそぶために・・・

プール前のチェック！

- ・十分な睡眠はとれていますか？
- ・食欲はありますか？
- ・排便はありましたか？
- ・熱はありませんか？



※とびひなどの皮膚の病気や結膜炎・中耳炎などの目・耳・鼻の病気にかかっていたら、治しておきましょう。

夏の遊びは、大人が思っている以上に体力を消耗しています。しっかり休めないと体調を崩すことにもなりますので、たっぷり睡眠をとって疲れを翌日に残さないよう気を付けていきましょう。

爪のお手入れも忘れずをお願いします。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

① 飲み方は？

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

③ いつ飲む？

- A のどが渇いたら飲む
- B のどが渇く前から飲んでおく



ふく@ふく：最

睡眠リズムは小さいうちから

人間はおひさまが昇ったら起きて、沈んだら寝る昼行性の動物です。ですから起きている間にしっかり活動し食事をして、夜は十分に眠ることが子どもの成長にとって何より大切です。子どもは、10時間程度の睡眠が必要と言われています。

毎日、同じ時間に夕食を食べ、同じ時間にお風呂に入り、同じ時間に寝るという生活リズムの繰り返しで子どもの脳も育てていきます。小さいうちから無理なく生活リズムを整えていきましょう。

～ほめ言葉は心の栄養です～

「お子さんをほめていますか？」お子さんの出来ない事や良くない行動に目が行きがちで、注意したり怒ってしまったり。そんな事も少なくないという方もいらっしゃるかもしれませんね。お子さんの何気ない行動の中から良い所を沢山見つけてほめる事で、子どものやる気や自信がぐんと伸び、苦手な事に挑戦しようとしたり、行動が変化してくる事が多いそうです。「ご飯を食べる姿勢が良いね！カッコいいね！」「自分で服を着ようと頑張っていたね！」「扉を優しく閉めてくれたね！」等々、ささいな事でも（ややおおげさに）沢山ほめてあげる事は心の栄養になります。

誰でもほめられるとうれしいですよね。是非、ご家族全員でほめ合う事にチャレンジしてみませんか？