



認定こども園

みゆきだより

元気に体を動かし体づくり!

2024.5.31 (金)

6月号

園庭のプランターには、菜園まつりで子どもたちが植えた野菜の苗がぐんぐん育っています。子どもたちが水やりの世話をし、外あそびに出た際には、「大きくなあれ」と声をかけ、苗を眺める姿がとてかわいらしいです。子どもたちの愛情をいっぱい受けて野菜たちも更にぐんぐん育っていきそうです。

また、気温・湿度ともに上がる季節を迎え、疲れが出やすい時期になってきています。休息を取り、水分補給をこまめに行ないながら、体調面や衛生管理にも気をつけて保育を行いたいと思います。気温の変化が大きい季節ですので、調節できるよう、時々クラスのお子さまの衣服入れを確認され、常に必要な衣服が充分にあるようにご協力をお願いします。

～各クラスの年間スローガンと6月の保育目標～

●めだかくみ 「あふれる愛♡こぼれる笑顔」

- 暑さに慣れるように、水分補給や衣服の調節をする。
- 特定の保育者との関わりのなかで、愛着関係を築く。

●ひよこぐみ 「好奇心で世界を広げよう」

- 保育者に促されたり、手伝ってもらいながら、自分で着脱を試みようとする。
- 運動用具を使ったあそびや、リズムにあわせたあそびを楽しむ。

●いすぐみ 「笑顔の千カラ～できるをいっぱい～」

- あそびの中で、保育者や友だちと興味・関心を共感しあう。
- 泥あそびなどの感触を楽しみ、物質の変化に興味を持つ。

●うさぎぐみ 「ともだちいっぱい レッツチャレンジ!」

- 朝夕の支度、排泄や着脱など身の回りの自分で出来ることを増やしていく。
- 自分から積極的に言葉をかけたり、あそびの中に会話を取り入れたりして楽しむ。

●くまぐみ 「クラスに広げよう!友だちの“輪”」

- 生活の中で今しなければならぬことに自分で気づき、しようとする。
- 相手の思いに耳を傾けようとし、気持ちが通じ合う喜びを感じる。

●ぞうぐみ 「彩」～夢をえがこう 仲間とともに～

- 「時計」をみて、時間を意識しながら、活動に見通しを持って行動する。
- 自分の考えや感情が相手に伝わるように、言いまわしや言葉遊びを工夫してみる。



6月10日は時の日です。時計に親しむだけでなく、1日の生活の流れを時間とともに考えたりする機会でもあります。園で過ごすこと以外に家庭でも時間の使い方などさまざまな話をされるとと思います。そして人生の三分の一は睡眠とも言われています。そんな中で、こどもの睡眠について、さまざまところで警鐘が鳴らされています。睡眠は疲れを取るだけでなく、成長に欠かせないホルモンバランスなどにも影響し、おとなになってもその影響は残るとされています。さらに生活リズムが乱れることで、お子さんが思ったように動いてくれないので子育てにも負担感に感じるという保護者もいると思います。ただ、こどもの睡眠の問題がこども自身でどうにかできるものではなく最終的にはおとなの取り組みになります。

よく「早寝・早起き」と言われますが、「早起き・早寝」から始めると良いとされています。まず1週間、頑張ってお早寝をさせて、そして歯磨きでもしながらベランダに出て日光を浴びることはどうでしょうか。日の出も早く気候もいいので、気持ちの良い1日が始まります。1～2週間ほど続けると子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってくるとされています。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分を取り返すという考えです。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行い、成長を実感できることから、肉体的負担感だけでなく、精神的な負担感の解消にもつながると思います。(園長)

<口座振替について>

- 毎月20日頃請求書を発行いたします。振替日前日までに指定口座への入金をお願いします。指定の口座より、毎月27日に引き落としさせていただきます。※27日の曜日によっては振替日が変更になります。6月の口座振替日は、6月27日(木)です。



<6月22日(土)9:30～ なつまつりについて>

- 4年ぶりに園児のきょうだいや保護者の方も参加していただき、子どもたちが楽しみにしている夏まつりを開催します。親子で一緒にふれあって楽しんでいただきたいと思います。たのしいゲーム、あそびもいっぱいです。みんなで参加して夏の楽しい思い出を作りましょう。

【お知らせとお願い】

※夏祭りのチケットや配置図につきましては、6/20(木)頃お渡し予定です。

※在園児童 と 保護者(2名まで)参加可能

※きょうだい(未就園児・小学生)も参加できますが、お子さんだけの行動がないように保護者の方が必ず責任を持っていただきますようお願いいたします。

※夏祭り終了後に、お子さんの保育を希望される場合は、事前に担任までお申し出ください。

※駐車場の台数が限られています。可能な限り徒歩か自転車での登園にご協力ください。

<プール掃除(うさぎ・くま・ぞう組)について>

- プール掃除を7月1日(月)にうさぎ・くま・ぞう組の子どもたちで行います。当日は、**水筒・タオル・着替えの準備**をお願いします。当日、体調に心配があるお子様は、担任に声をかけてください。

<頭髪と爪のチェックのお願い>

- 小さいお子さまの爪のチェックは2～3日に1度は行うようにお願いします。ひっかき傷等の原因になるだけでなく、ばい菌などの温床にもなりますのでこまめに切るようにお願いいたします。
- 汗ばむ季節の為衣服の衛生を保ち、頭髪はよく洗うようにし、しらみの検査も定期的に行なってください。

<光化学オキシダントについて> ※発令時期(5月下旬から9月上旬)

工場のけむりや自動車の排気ガスなどに含まれている、窒素酸化物や炭化水素などが大気中で強い紫外線を受けると、光化学オキシダントという有害な物質が生成されます。また光化学オキシダントの濃度が高くなると目がチカチカしたり、のどが痛くなったり身体等に悪い影響が出ることがあります。

- ① オキシダント情報の場合 ・・発令中に降園する時は、寄り道をしないで帰宅しましょう。
- ② オキシダント注意報の場合 ・・屋外で活動している時はすぐ中止して屋内に入りましょう。部屋の窓は閉めます。発令中に降園する時は寄り道をせず、ハンカチ等で鼻や口を覆い帰宅しましょう。
- ③オキシダント警報の場合 ・・窓を完全に閉めます。健康観察をして異常の早期発見をしましょう。

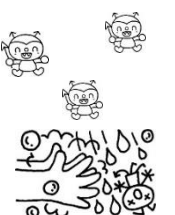
※発令の場合、掲示板にてお知らせいたします。子どもには保健食育指導の際にオキシダントについて話をします。

<送迎時のお願いの徹底について>

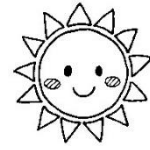
- ◆駐車場内での車の操作には、必ず周囲に子どもがいないか確認をして、細心の注意を払い行ってください。お子さんの乗降時のドアの開閉やシートベルトの着脱は、保護者が責任をもって行うようにしてください。そして、玄関から車までの間は手を引いて誘導をしてください。改めてお願いをします。
- ◆駐車場内での盗難や事故や送迎途中の交通事故などは、園が責任を持っていない場合があります。最大限の注意をお願いします。

<7月の行事予定>

- 7月 1日(月)** プール掃除(うさぎ・くま・ぞう組)
- 7月 2日(火)** プールはじめの会(8月29日(木)までプール予定)
- 7月 5日(金)** 七夕の集い
- 7月22日(月)** 尿検査 (5月13日に検査を受けられていない園児対象です。)
- 7月24日(水)** 医科健診 13:30～(お休みされないようにご協力お願いいたします。)



おひさまだよ



2024. 05. 31
認定こども園 みゆき

梅雨の時期が近づいてきました。高温多湿になり低気圧や雨で薄暗い日が続くこの時期は、だるさや頭痛、食欲不振など体調不良に陥りやすい時期とも言われています。夏を迎える前の梅雨期を健康的に乗り越えていきましょう！

梅雨を元気に乗り切るポイント

- 寒暖差が大きいことで体がストレスを感じやすくなると言われます。自律神経のバランスを整えるために、しっかり休養することを意識し、規則正しい生活をしましょう。
- 適度な運動
運動不足になることで、血のめぐりが悪くなり、老廃物などが身体にたまりやすくなります。家の中でも簡単にできるストレッチなどをするのがオススメです。
- 疲労回復に効果的な「ビタミンB群」を摂る
不足すると、疲労物質が蓄積されやすくなるといわれています。豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆などがオススメです。

歯と口の健康週間 6/4~6/11



6月4日~11日は歯と口の健康週間です。もともと、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。虫歯予防デーをきっかけに今一度歯とお口の健康習慣を見直してみましょう！

虫歯を防ぐ4つのポイント

大切な歯を虫歯にしないために、次の4点に注意しましょう！

①食べたら歯を磨く習慣を

食後30分以内に磨くことで、菌の繁殖を抑えます。

②栄養バランスの良い食事を

バランスの良い食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯に良いとされているカルシウムは、ビタミンCやリンと一緒にとることで吸収しやすくなります。

③規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

④定期的に歯科検診を

虫歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずに済みます。



気をつけよう！夏の虫刺され

夏場は肌を露出しているため、虫刺されによるトラブルが増えます。虫刺されを放っておくと、とびひなどの肌トラブルを引き起こしたり、ひどい時には発熱したりすることもあります。腫れや痛みが強い場合は皮膚科または小児科で受診しましょう。

虫に刺された時の応急手当て

蚊やブヨに刺された

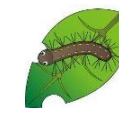


刺されたところをきれいに洗い、虫刺され用の軟膏を塗ります。我慢できずにかいてしまう場合は、ガーゼをあてるか、かゆみ止めのシールを貼ります。シールにかぶれる場合もあるので、肌の弱いお子さんは要注意。

ハチに刺された



ハチの針が残っていたら、トゲ抜きで抜きます。毒を口で吸い出し流水でよく洗い、虫刺され用の軟膏(抗ヒスタミンまたはステロイド)を塗ります。



毛虫・ドクガに刺された

できるだけこすらないようにしてセロテープで毒針をはがしとります。流水でよく洗い流し虫刺され用の軟膏を塗ります。

こんな時は救急車を！

スズメバチなどに刺されて呼吸が荒くなり、けいれん、嘔吐、発熱といった症状が見られたら、大至急救急車を！！



6月の保健指導

5月の保健指導は、「手洗いの大切さ」について話をしました。園では、屋外から室内に入った際や、食事前に手洗いをすることを習慣にしています。お家でも大人がして見せることで、手洗いを習慣づけるようにしていきます！

6月20日(木)の保健指導は、「歯を守るために必要な歯磨きの仕方」について行います。

6月の当番医

2日(日)	庵谷内科循環器科(御幸町)	970-2022	堀病院(沖野上町)	926-3387
9日(日)	いけだ小児科(南蔵王町)	973-1500	みよし耳鼻咽喉科(駅家町)	959-3447
16日(日)	せきもとクリニック(西新涯町)	959-2416	ト部耳鼻咽喉科医院(霞町)	923-3287
23日(日)	坂本眼科小児科クリニック(大門町)	946-6656	上田耳鼻咽喉科医院(旭町)	931-1000
30日(日)	なかよし小児科(引野町)	943-1774	ゆう耳鼻いんこう科クリニック(南蔵王町)	982-7387

小児の休日・夜間の診療については、**福山夜間小児診療所(年中無休)084-922-4999**で受け付けています。診療時間は**19:00~22:30(受付は22:15まで)**です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。