

## 5月聖徳保育園だより

入園・進級して1か月がたちました。登園時には少し涙が出てしまう子どもたちも、先生やお友だちに会うと笑顔が増えてきました。境内地には鯉のぼりが風によって気持ちよさそうに泳いでいます。一人一人の健康状態に目を向けながら、戸外遊びやいろいろな遊びを十分楽しみたいと思います。

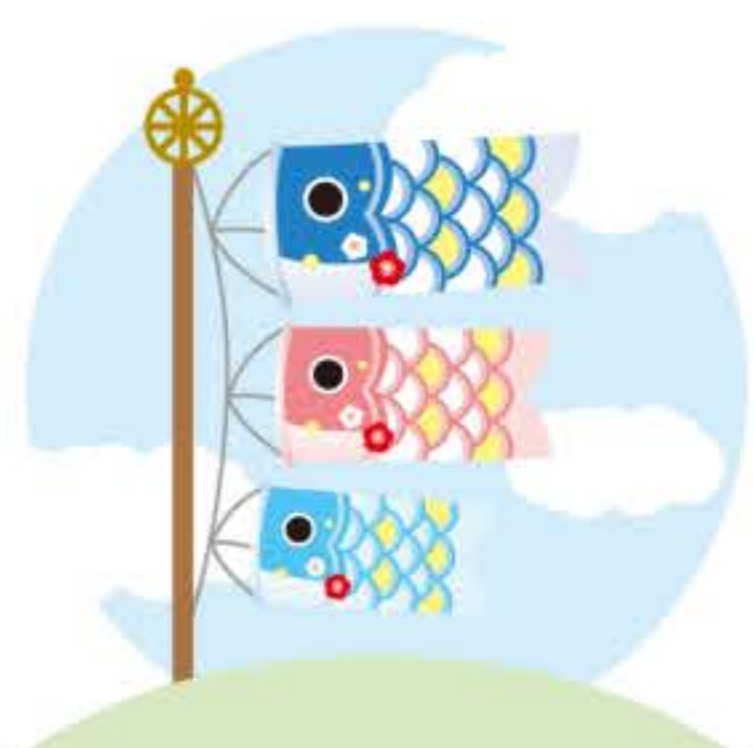
### こどもの日

「すごーい!泳いだ!」。春風と遊んでいたら、いつのまにか、子どもたちが手作りしたすてきなこいのぼりがたくさんできました。こいのぼりが風に乗れ、気持ちよさそうに泳ぐと子どもたちも大はしゃぎ!明るい笑い声が園庭いっぱいに響きわたり、和やかな雰囲気になりました。元気に泳ぐこいのぼりのように、子どもたちの心と体も大きく健やかに成長しますように……。



### こいのぼり つくったよ

こどもの日に向けて、こいのぼりを製作しました。うろこにベタベタとスタンプしたり、うろこをつくったりして楽しみました。それぞれ色合いや形にこだわった、世界に一つだけのこいのぼり。連休前に持ち帰りますので、ご家庭でもぜひ飾ってくださいね。



### 母の日

5月の第2日曜日は、いつもみんなのために頑張ってくれているお母さんに感謝する日です。子どもたちが描いたお母さんの似顔絵は、どれも生き生きとした表情ばかり。「おいしいごはんをつくってくれる」「おでかけしたときにね……」とうれしそうに話してくれます。



### 子どもどころ

子どもたちも、園生活に慣れてちょっと安心。ところが、この時期になって園に行きたがらなかったり、怒りっぽくなったり、感情の起伏が激しくなることがあります。緊張感が解けて疲れが出てきたのですね。お風呂などリラックスしたときに、子どもの話をゆっくり聞き、睡眠時間を十分にとって体と心を休ませてあげましょう。



### 朝食でスイッチオン!

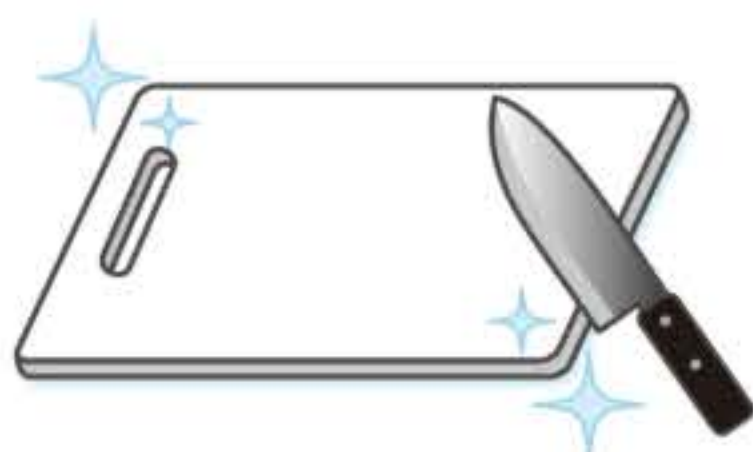
朝食は、眠っている体にスイッチを入れる大切な存在です。朝の光を浴び、朝ごはんを食べると、代謝機能が活発に働くので、一日を元気に過ごせるそうです。夕飯は就寝の2時間前までに済ませるようにすると、朝のしぜんな食欲につながります。規則正しい生活を心掛けましょう!



### 朝ごはんを手早くバランスよく食べる工夫

忙しい朝も少しの工夫で充実の朝ごはんになります。ちょっとアイデアを紹介しましょう。

- 野菜はカットして保存袋に入れ、冷蔵庫にストック。みそ汁や炒め物にすぐ使えます。
- 肉や魚は子どもの食べやすい大きさに切り、冷凍保存。前日に冷蔵庫へ戻しておきます。切る手間がなく、朝は火を通すだけでOK。
- みそ汁やスープにたっぷりの野菜や、豆腐、海藻を入れるだけで栄養満点の朝ごはん!



### 親子散歩のススメ

爽やかな風が心地良い季節。親子で散歩はいかがですか? テレビやゲームなど、室内遊びが増えてきている現代。車や自転車での移動が多くなると、歩く機会さえ減ってしまいます。体力づくりのためにも散歩はピッタリ。5月の草花や虫たちと出会いながら、道草を楽しんでみてくださいね。



### ハイハイの大切さ

ずりばいをたくさん経験した後は、ハイハイへと移行します。自分の体を支えながら進むハイハイは、筋力を発達させ、全身のバランス感覚を育てるなど、これからの運動機能の土台をつくります。親子で一緒にハイハイをする、布団の山を登ってみるなど、ちょっとした工夫でハイハイがますます楽しくなりますよ。



### 誤飲に注意

子どもは、興味をもった物をなめたり、口に入れて確認しようとして、発達段階の一つとして見守りつつ、誤飲には注意しましょう。3歳未満児が口を開けたときの口径は最大39mmとされています。それより小さい物は誤飲の危険があるので、子どもの手の届かない所に保管しましょう。



### つめ切り、できていますか?

つめは伸びすぎると、折れたり引っ掛かったり割れたりします。つめと皮膚の間に老廃物がたまると菌が繁殖することもあります。つめを切るときは、まず先端の白い部分を少しだけ残して、横にまっすぐ切ります。両端は少し丸みを持たせます。週末などに確認して、つめを切る習慣をつけたいですね。



### 楽しいゴールデンウィーク

ゴールデンウィークに出かけることが多いと思いますが、遊びすぎて疲れがたまり、けがをしないように、子どもたちの健康管理も、しっかりとお願いします。園生活が始まり、ようやく軌道に乗ってきたところです。休み明けは、元気な顔で登園してくださいね。

