子育て情報誌







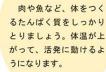


べることが大事です。活動エネルギーを補給 スイッチを押そう!するだけでなく、成長のためのエネルギーも 必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、

元気のスイッチをON にしましょう!

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食

一のスイッチ



脳は、活動するのにた くさんのエネルギーを使 います。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。

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







0

0























衣類のチェックを お願いします

暖かくなって外遊びの時間が 🖊 長くなり、汗をかいて着替える 回数が増えてきます。服がきつ いと脱いだり着たりしにくいで すし、大きすぎる服は体の動き

を妨げます。衣がえのときには、 サイズを確認するようお願いし





令和6年5月31日 社会福祉法人えどがわ 宇喜田おひさま保育園

00000 00 0000000 0 999 00000

水遊びは意外と体力を消耗する遊び です。保育園でも子どもの体調をよく 見ていきますが、体調の悪い時や少し でも変わった様子が見られた時は職員 までお知らせください。

子ども達が安全に水遊びを楽しめる ようご協力をよろしくお願いします。



「いつもとちがう」 ことがあったら お知らせください!

下痢などの体調不良はもち ろん、朝起きたときのきげん、 顔色、食欲など。



つめは短く切ってください!

つめが伸びていると、引っかかって けがをしたり、お友達をひっかいてし まったりと、思わぬけがを招きます。

お休みの日の水遊びは、ここに注意!

必ず大人が付き添って



子どもは転びやすい うえに、腕力が弱く自 分で起き上がることが 難しいもの。水深が浅 い水でもおぼれる危険 があるので、必ず大人 が付き添って見守りま しょう。

気温をチェック



と考えがちですが、小 さなプールでは水がす チェックして、暑すぎ る日は注意しましょう。

アウトドアでは

靴やライフジャケットを用意して



川や海で遊ぶときは、 子ども用のライフジャ ケットを着せると安心で す。また、川では石やガ ラスなどによるけがを防 ぐために、靴をはかせま しょう。

周辺の気象情報をチェック



川では、上流で降っ た雨やダムの放流など で急に水かさが増える ことがあります。海で は、遠い台風や低気圧 の影響で波が高くなる

ことがあります。周辺の気象情報をチェックしてお