

# 6月 子育て情報誌



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



## 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切です。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。



### 頭のスイッチ

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。

### 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。



## 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いたします。

**髪止め**  
髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなものがいいです。



**洋服**  
首回りやそでに余裕があるほうが better

脱ぎ着しやすく、暑くなりやすいというメリットも。

**靴のサイズ**  
つま先に5mm~1cm程度の余裕があるものが best



## 水遊びが始まります

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。



「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。

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祈いします。



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、お友達をひっかけてしまったり、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上に、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。

アウトドアでは

### 気温をチェック



暑い日は水遊び向きと考えがちですが、小さなプールでは水がすぐに温まってしまう。気温や暑さ指数をチェックして、暑すぎる日は注意しましょう。

### 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きましょう。