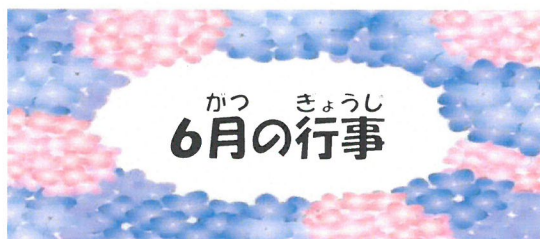


# 6月園だより

平成30年6月1日(金)  
文責:シュレスター

初夏の風がさわやかな季節になりました。一方じめじめとした梅雨の季節も到来です。そんな梅雨時期にも、晴れ間が見えたら戸外へ出て子どもたちの大好きなダンゴムシやカエル、カタツムリを見つけたり、虹に出会ったり、自然に触れながら思いっきり遊びたいと思います。それと同時に衛生面や気温の変化で体調をくずさないように留意していきましょう。



## 6月の行事

- 1日(金) 身体測定
- 12日(火) 避難訓練
- 18日(月) おはなしかい
- 19日(火) 検尿提出(2歳児以上)
- 20日(水) 誕生会
- 27日(水) プール開き

スイミング・・・1.8.15.22日  
英語・・・7.14.21.28日  
\*7日は英語参観日です

## お知らせ・おねがい

### 実習生が来ます

保育士の資格を得るために欠かせない保育実習。当園にも6/4~6/16日まで実習生が、入りますのでよろしくおねがいいたします。

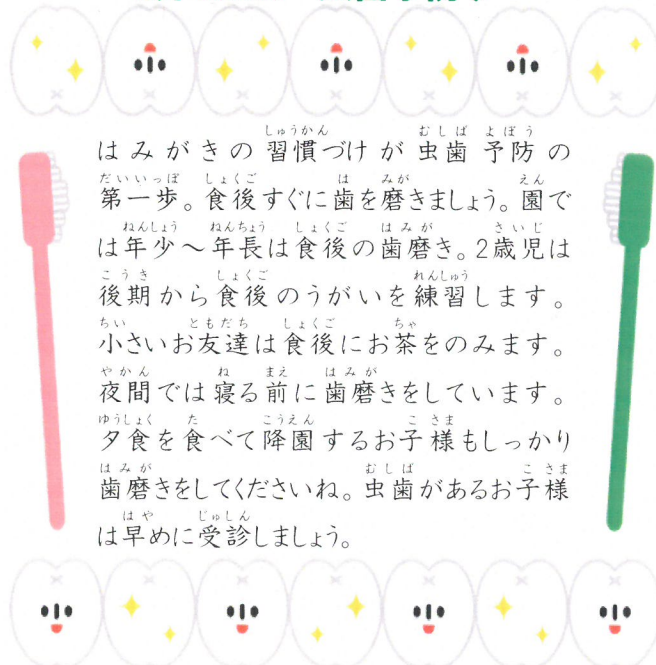


### 衣替えをお願いします

暑くなってきました。子どもたちが快適に過ごせるように、衣替えをしましょう。保育園の、着替え、パジャマなどもおねがいします。また、プールも始まります。頭髪を清潔に保ち、髪が肩につくお子様は結んで登園してください。



## 6月4日は 虫歯予防デー



はみがきの習慣づけが虫歯予防の第一歩。食後すぐに歯を磨きましょう。園では年少~年長は食後の歯磨き。2歳児は後期から食後のうがいを練習します。小さいお友達は食後にお茶をのみます。夜間では寝る前に歯磨きをしています。夕食を食べて降園するお子様もしっかり歯磨きをしてくださいね。虫歯があるお子様は早めに受診しましょう。

## 免疫力を高めるために早寝・早起き・朝ごはん

5月号で、朝ご飯を食べることで免疫力が高められることをお伝えしました。朝ごはんをしっかり食べることで、子どもの体温が上がり、日中はよく遊んで体を動かし夜はぐっすり早く寝るといった生活リズムがきます。最近では低体温の子どもの数が増えているようです。これには子どもの生活が夜型になりつつあることも関係しています。

子どものうちから生活リズムを整えて！寝坊・夜更かしは禁物

体温と免疫力は深く関係！35度台の平熱のお子さんは特に気をつけて。人間の体温は1日の間に変動していて、起床と共にゆっくりと上昇し、正常な生活リズムでは午後3~4時頃にピークを迎えるようになっています。

夜更かしをして朝遅く起きると、体温のピークの時間が後ろにずれ込みます。体温が低いと、身体を動かす元気もでないで、さらに体温上昇を鈍らせます。

朝寝坊をして朝ごはんを食べないということになると、日中に活動するための十分なエネルギーを補給できず、やはり低体温につながります。

睡眠時間をしっかりとることで、子どもの免疫力が高まり、自然治癒力をつけていくことができます。

早寝・早起きは体温を正常なレベルに保つのに役立つというだけでなく、眠っている間には免疫細胞も活性化します。

### 子どもの必要な睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間
新生児(0~3ヶ月)	14~17時間
乳児(4~11ヶ月)	12~15時間
幼児(1~2歳)	11~14時間
学童前期(3~5歳)	10~13時間
学童期(6~13歳)	9~11時間

講演会・保育参観・給食試食会 たくさんのご参加ありがとうございました！

