5月 ほけんだより

ナーサリーにじいろ♥まむ
TEL　0178(80)7088
令和７年５月１日発行

新年度がスタートして１ヶ月が過ぎ、子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、上旬は連休が続き生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意してください。

手洗い

感染の予防にもつながるので、外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

腕まくりをします。

石けんを付けます。

手の平を合わせて洗います。

手の甲を洗います。

指と指の間を洗います。

指先、爪の甲を洗います。

手首を洗います。

石けんを流します。

下着とくつ下の役割

子どもは１日におよそペットボトル１本（1000 mℓ）の汗をかくと言われています。下着や靴下を身に着けることで、汗や皮膚からの汚れや脂を吸い取り、匂いも抑えてくれます。こまめに着替え、快適に過ごすことを心がけましょう。

よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、頭痛・腹痛、便秘になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると、姿勢を悪くする原因となりますので、正しい姿勢を心がけましょう。