7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年月１日発行

梅雨はまだ続くようですが、時折顔を見せるお日様が夏の訪れを感じさせます。夏に備えて十分な栄養・睡眠を確保し、熱中症などに十分に注意しながら、子どもたちを見守っていきたいと思います。

朝ご飯の役割

◎体にエネルギーを与えてくれる
◎脳を活発にしてくれる
◎体温を上げて体を目覚めさせる
◎生活リズムをつくる
朝はしっかりご飯を食べて、その日１日を元気に過ごしましょう！

早寝・早起き

保育園では、フラッシュカードで達成感を味わったり、マラソンで気持ちよさを体感したりと毎日の活動に取り入れ、子どもたちがやる気になるような環境作りを心がけています。
⇒よい睡眠につながる！

家庭でも無理のない範囲で生活リズムを整える取り組みをお願いします。
保育園と家庭で連携し、子どもたちを支えていきましょう。

虫刺され!!

虫刺されは、かきこわしてしまって、とびひになることがあります。
早めのケアと予防を心がけましょう。

虫刺されの手当て

①水でよく洗い流す
②虫さされの薬をつける（刺された直後につけるのが効果的）
③かゆみや腫れがひどい時は、冷やす
④爪を短く切る（とびひの予防）
※かゆみが強く、腫れが続く場合は、皮ふ科を受診をしましょう。