

新入園、進級おめでとうございます。子どもたちが、新しいクラスで、新しいお友達と健康で楽しく過ごせるよう、職員一同見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

気持ちよく過ごす

服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日もあれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がしばしばあります。寒いと風邪をひきそうで心配になりますが、子どもは体を動かすとともに暑がるもの。

園には、重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意してください。

上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

タイツは避けて！

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

着替えには

長そでと半そでを

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。



朝ごはん で元気のスイッチを押そう！

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。

豆頭のスイッチ

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

朝しっかりと食べると、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、繊維質が多いものをおすすめ。

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ことだけでなく、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と食べて、元気のスイッチをオンにしましょう！

健康チェック

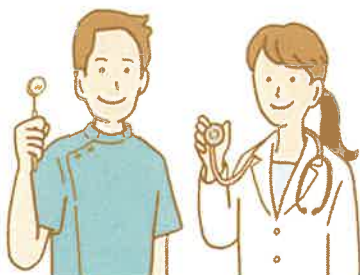
年間予定をお知らせします

- ❖ 身体測定：毎月1回
- ❖ 内科検診：1回目 5/29 2回目 10/23
- ❖ 歯科検診：歯みがき指導 6/24 (10時) 検診 10/8 (午後)
- ❖ 検尿検査：1次 5/28 2次 6/10

1年間お世話になる先生をご紹介します

内科：ふくしまクリニック

歯科：浜田歯科医院



3月の感染情報

新型コロナ：2名

感染性胃腸炎（疑い含む）
33名

インフルエンザ：0名

※胃腸炎が多く発生しています
症状が落ち着いてから
登園をお願いします

