

晴れた青空にこいのぼりが元気に泳いでいます。新年度が始まり、新しいクラスになって1ヵ月が過ぎようとしています。環境にもそろそろ慣れてきた子どもたちは、友だちと元気にのびのびと遊ぶ姿が見られるようになってきました。もうすぐゴールデンウィークが始まります。ご家族で楽しいお休みを過ごし、また元気に登園しましょう。

できることから始めましょう はやね・はやおき・あさごはん

はやね・はやおき よいリズム

人の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムは、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。



あさごはんをしっかりとうろう

朝食を食べることは、子どもにとっても大人にとっても大切なことです。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくることが重要です。

あさごはんのメリットは、栄養補給だけではなく、よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、はやね・はやおきのリズムをつけることに繋がります。



出典：文科省「はやね・はやおき・あさごはん」リーフレット

手洗い

きれいな
手の洗い方

手洗いは、かぜや感染症の予防にもつながります。特に外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。





育児と仕事の両立のために！

仕事をしながら育児をする保護者様方にとって、子どもが病気になった時は不安や心配が大きくなります。家族の協力や色々なサービス、子育て支援を上手く活用しながらゆとりを持って育児しましょう。

困った時には病児保育・ 病後児保育を！

病児保育はびょうきにかかったお子さんをお父さんお母さんの代わりに医師の受診後専門のスタッフが専門施設において一時保育する施設です。

【安謝小児クリニック】（病児）
TEL 098-869-0600

【こくらクリニック】（病児）
TEL 098-855-1200

病後児保育は元気になったけれど集団生活に不安がある、病気のなおりかけにある保育が困難なお子様を専門スタッフがお預かりします。

【はるはうす】（病後児）
TEL 098-886-8808

【にぬふぁ保育園】（病児・病後児）
TEL 070-4010-8391

★利用される際は事前にお問合せ下さい。

ファミリーサポートセンターとは

ファミリー・サポート・センター事業は、乳幼児や小学生等の児童を有する子育て中の労働者や主婦等を会員として、児童の預かりの支援を受けたい人と、支援を行いたい人を結ぶ役割をする事業です。利用される際は、役所に電話でお問合せ下さい。

那覇市ファミリーサポートセンター
TEL 098-857-8991

【どんなサポートが受けられるの？】

- ・困った時の保育施設までの送迎
- ・上の子の園行事時に子どもを預かる
- ・保護者の病気や急用等の場合に子どもを預かるなど



内科診断について

こども園における健康診断は、スクリーニング検査です。スクリーニングは、「選考」「ふるい分け」といった意味があり、集団の中から病気が疑われる人を見つける医学的なよりわけです。したがって、可能性の大きさを調べるものであり、疾病などがあることを確定するものではありません。内科健診の結果を受け病院受診の必要があれば、ご家庭にて病院受診をしていただくこともありますので、園から持ち帰りました、内科健診の結果の確認を必ずしてください。



かかりつけ医を見つけましょう！

いい町医者条件「よく話を聞いてくれる」「相性がいい」「近所で評判」

普段、風邪や体調不良など軽い症状を診てもらったり、予防接種を受けたり、何でも相談できる「かかりつけ医」を見つけることが大切です。

5月の予定

○前期内科検診 16日（木）
お休みしないようお願い致します。
*9：30までに登園してください

○げんきっこ教室 31日（火）
・仲地レディースクリニックの助産師、
上間みのか先生より健康に大切なお話を
奇数月にお話して頂いております

○発育測定
14日（火）きりん・らいおん
15日（水）りす・こりす
16日（木）うさぎ・ぱんだ



