



ほけんだより

2026年4月30日

まゆみの里保育園

新しい環境がスタートして1か月が経ちました。新しく入園した子どもたちも少しずつ園生活にも慣れてきたようです。ゴールデンウィークで生活リズムが崩れないように、普段通り規則正しい生活を心掛けましょう。お休みの間は家庭生活ならではの活動を楽しみながら、健康な体づくりをしていきましょう。

5月のイヤイヤ期

4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、『眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力』などの症状が見られることがあります。疲れを取って、よく眠り、しっかり食べて登園しましょう！

- ・お風呂にゆっくり入ろう
- ・たくさん体を動かそう
- ・しっかり眠ろう
- ・3食しっかり食べよう



衣替えについて

子どもは1日におよそペットボトル1本分（1000ml）の汗をかくとされています。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもがでやすくなります。

★着替えは、薄めの生地で体温調整がしやすい服を！毎日着替えの確認をしましょう。

★持ち物全て記名を忘れずに！

★肌着は通年半袖またはランニングタイプで、衣服で調節できるといいですね。

★気温が上がってきたので、午睡はタオルケットをご用意ください。



忘れ物はないですか？

園内活動でも外遊びが増えるこの季節。元気に遊んだ後は、手洗い・うがい、汗をかいたら着替えをします。子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、手拭きタオル、着替え、歯ブラシ、コップなどの忘れ物をしないよう、登園前の確認をお願いいたします。



水筒の正しい洗い方



- 1 パーツを分解する
- 2 洗剤で洗う
- 3 しっかり乾燥させる

ゴムパッキンのところにカビが出やすいので、丁寧に洗い、週末には消毒をしましょう。また、パーツ取付け忘れて中身が漏れてしまうハプニングもあります。毎日確認をお願いします。



エプロンやおしぼり、手拭きタオルなど、汚れが落ちないと思った時が取り換え目安です。清潔な状態を保ちましょう。