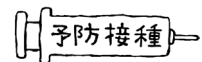




2024/5/1 厚生館保育園

新緑が目鮮やかで、お出かけにもよい季節になってきました。新入、進級から1ヵ月がたち、はじめは聞こえていた泣き声も少なくなり、笑顔が見られるようになってきています。

今年のゴールデンウィークは10日間の大型連休になる方もいるようで、旅行などの楽しいことがたくさんあると思いますが、目一杯遊んだあとは、おうちの方とゆっくり過ごすようにしましょう。連休明けには元気な顔を見せてくださいね



ます。今はおたふくかぜのワクチン以外が義務になっていますので必ず受けるようにしましょう。任意のおたふくかぜのワクチンについても、今年度4月1日より、おたふくかぜワクチンの費用一部の助成が開始されました。助成額は1回あたり¥3000（1人当たり最大2回まで）助成されますので、受けることをお勧めします。

・・・4月に手洗いの話と実践をしました・・・

おひさま組のエア-手洗い、もも組は手洗いチェッカーで、ブラックライトを使い手が汚れてばい菌見えるか現象を作り、手洗いの実践をしました。

ご家庭でも、外出先から帰った後、食事の前、トイレの後にきちんと手が洗えているか、チェックしてみましょう。子ども達は楽しんで手を洗っていました(笑)

5月保健行事


2日（木）身体測定（0.1才児）

8日（水）身体測定（2～5才児）

20日（月）0才児健診

地域ベビーマッサージ・育児相談

10日・17日・24日（金）に開催します



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

