



ほけんだより

6月号

2023年6月1日 富良野市立保育所

アリやチョウやダンゴムシ…子どもたちが夢中になる小さな虫や花がいっぱいの季節になりました。お散歩や戸外遊びなど、戸外で過ごす時間を少しずつ増やしなが、季節の変化や身近な自然をたっぷり楽しんでいきたいと思ひます。子どもは大人より汗をかきやすいため、外遊びの後は水分補給を忘れずにしましう。



朝ごはん

で元気のスイッチを押そう!

育ち盛りの子もたちは、毎食しっかり食べることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、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ONにしましう!

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しましう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんエネルギーを使ひます。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

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整ひやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましう!

せっけんを泡立てて……

- 1 てのひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 指先、つめ
- 5 手首
- 6 洗い流す

チエック!
指と指の間、指先、手首は洗い残しがひいよ。念入りにね

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節してひます。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまひます。特に子どもは脱水症状を起こしやすひので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ 正しい水分補給はどっち?

- 1 飲み方は?
 - A 1回にたくさん飲む
 - B 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- 2 飲むなら?
 - A 炭酸飲料やジュース
 - B 水や麦茶
- 3 いつ飲む?
 - A のどが渴いたら飲む
 - B のどが渴く前から飲んでおく

※このクイズは、富良野市立保育所の職員が作成したものです。©富良野市立保育所