

ほけんだより 5がっ

令和5年5月1日 深谷市立幼稚園

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月がたち、お友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。一方で、身体や心に疲れが出て怪我をしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。いつもと同じ生活リズムで1日を過ごすことは、心と身体の成長にとっては、とても大切です。休日や春の大型連休も、お子さんの体力に合わせて無理のないよう、休息を入れながら、規則正しい生活を意識してみてください。

爽やかな風の吹く、心地よい季節です。春のお出かけを楽しむ予定の方は、感染症等だけでなく、交通安全にも気をつけて、お過ごしください。

今日のちょっとみて・みて!

できているかな? 咳エチケット

咳やくしゃみがでるときは…



咳やくしゃみが1回出たときに飛沫が飛び散る範囲は、2~3メートル程度とされています。新型コロナウイルス感染症の流行が少し落ち着き、マスクを外せるようになった今こそ、改めて咳エチケットを意識してみませんか?

マスクの付け方



周囲の人への優しい思いやりを少しずつ育てていけたら素敵ですよ。ご家庭でもお子さんと練習してみてください◎

登降園時の交通安全

子どもから目を離さないで!

子どもに教えたこと

交通事故は、保護者が近くにいるときにも起こります。散歩や買い物、登降園時、お出かけの際には手を繋ぎ、子どもが保護者から離れて歩くことがないようにしてあげましょう。また、子どもを自転車や車から降ろした直後は、目を離さないでください。



- 1 歩く場所**
 - ・歩道または路側帯（白線の内側）を歩く
 - ・道路の右側を歩く
- 2 道路の横断の仕方**
 - ・信号の赤・青・黄の意味
 - ・信号機のない交差点の渡り方
 - ・「右よし、左よし、右よし（静かに手をあげる）」
- 3 標識の見方**
 - ・よく目にする標識や表示の意味
- 4 やってはいけないこと**
 - ・道路への飛び出し
 - ・道路での遊び
 - ・車のすぐ前や後ろの横断



* 定期健康診断のお願い *

各園にて、発育測定や内科検診など健康診断が始まります。各検診の前には、アンケートや調査票を配布いたします。このアンケートや調査票は、事前に日頃の健康状態を教えてください、より正確に検診が行えるよう参考にさせていただくものです。ご家庭で1つ1つの項目をお子さんと一緒に確認しながら、ご記入ください。また、今後の園での健康管理にも活用させていただきたいと思っております。必要事項を記入し、各提出日までに担任へご提出をお願いいたします。



健康診断の季節がやってきました。特に身長は、目に見える成長の証ですね。では、どうやって身長は伸びるのでしょうか。それは、骨が成長しているから。背中をはじめ、足や腕など体全体の骨が伸びているのです。そこで、重要なのが「軟骨」と呼ばれる、骨のはしのやわらかい部分。ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置きかわることで骨が長くなるのです。



大人になると軟骨の成長は止まってしまいます。だからみなさんのような育ちざかりのときの過ごし方がとっても大切です。

カルシウムやタンパク質がしっかりとれるバランスの良い食事

適度な運動 十分な睡眠 で骨の成長を助けてあげましょう。

