

5月 ほけんだより

令和7年5月8日 東広島市立御園宇幼稚園 養護講師 大本真祐子

お日様がぽかぽかと暖かく、屋間は汗ばむ日も多くなってきました。子供たちは汗をかきながらも園庭で楽しそうに三輪車に乗ったり、砂場で遊んだりしています。進級、入園から約1ヶ月が経ち、新しい生活にも慣れてきた頃だと思います。しかし、心や体の疲れが出てくる時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっばいに過ごしましょう。

4月の保健指導

身体測定の前にエプロンシアターとパペット人形を使用して、早寝・早起き・朝ごはんの大切さについて保健指導をしました。

幼稚園がある日は、朝起きる時間は決まっております、遅くまで起きていると睡眠時間が短くなってしまいます。早寝早起きして適切な睡眠を取ることが大切です。そして、朝遅いと、食欲も出ませんし、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。

スマホやテレビ、ゲームなど夜更かしへの誘惑も多いですが、早寝・早起き・朝ごはんを実践して元気に過ごせるようにしましょう。



ダイキくん（パペット人形）は、朝寝坊をして朝ごはんを食べられなかったで、元気がありませんでした。
 次の日、先生に言われた通り、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べたので、元気いっばいに幼稚園で遊ぶことができました。



AED についての講習を受けました。

5月2日（金）に救命救急士を講師としてお迎えし、教職員が救命講習を受けました。AEDの使い方をはじめ、救命措置について教えていただきました。



5歳児そら組が栄養調べ当番を実施しています

子供たちが「三色栄養について知り、興味をもつ」ことを目的として、給食に使われている三色の栄養にグループ分けをする活動を行っています。後期からは4歳児ひかり組も実施予定です。

えいようマンを紹介します



あかっちマン
 体を作るパワー
 （血や肉、骨を作る）



きいぼうマン
 元気に遊べるパワー
 （熱や力になる）



みどりんマン
 病気に負けない
 パワー
 （調子を整える）

3つの食品のグループのはたらき

食品が持つ栄養素の働きの特徴によって、食品を「あか・きいろ・みどり」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループから、色々な食品を組み合わせることで、栄養が偏らず、バランス良く食べることができます。

ご家庭でも、ぜひお子様と一緒に3つ栄養のクイズを楽しんでみてください。食材や栄養に興味関心をもつことへつながります。

赤のグループ たんぱく質やカルシウムを含む食品	黄のグループ 炭水化物や脂質を含む食品	緑のグループ ビタミンを多く含む食品
		

