

# ほけんだより

令和6年6月28日  
出雲市立大社幼稚園  
保健室 山崎夕子

梅雨の時期になり、蒸し暑い日が続いています。湿度が高くなり、体のだるさや疲れを感じやすい時期です。「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを崩さないようにして、体調管理にも気を付けて過ごしましょう。

**チャレンジ週間が始まります！！**  
**【7月2日(火)～7月8日(月)】**



子どもたちが健康に過ごすためにも規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。大変だと思いますが、ご家庭のご協力をよくお願いします。

「チャレンジ週間」は自分の生活を振り返り、改善を目指して、大社町内の保育園・幼稚園・小学校・中学校で一斉に取り組みます。今年度も各学期に1回、1週間行います。チャレンジする項目は早寝・早起き・朝ごはん・あいさつ・メディア・朝の排便の6項目です。チャレンジカードを配布しますので、下記の注意事項を確認して取り組み、カードに記入します。年少児は○、×で記入し、年中・年長児はできたら色を塗ります。

## <取り組みの注意事項>

1. 早寝 幼稚園児は夜9時までに寝ましょう。
2. 早起き 朝7時までに起きます。できるだけ自分で起きることを目標にしましょう。
3. 朝ごはん 朝ごはんをしっかりと食べましょう。主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質）、副菜（野菜や果物など）の3品をバランスよく食べるようにしましょう。朝ごはんの内容も記入しましょう。
4. あいさつ 元気よくあいさつをしましょう。
5. メディア 幼稚園児は、メディア（テレビ、タブレット、スマートフォンなど）の使用時間は「全部合わせて1時間以内」が大社町共通のルールです。このルールを守るために「我が家のメディアのルール」を決めます。期間中に「ノーメディアデー」を1日設定し、実施します。
6. 朝の排便 1学期は「トイレに座る」ことを目標にします。まずは、登園前にトイレに座る時間をつくり、習慣にしていきましょう。（排便がなくても、トイレに座ることができたら「○」です。）

幼児期の睡眠時間は10時間必要だと言われています。睡眠不足だと、朝から元気よく過ごすことができず、集中力も続きません。睡眠時間をしっかりと確保するためにも、チャレンジ週間を通して、家族みんなの生活リズムを見直してみてください。

また、年長児は就学に向け、チャレンジ週間の期間を機会に「早寝、早起き」の習慣が身につくようにしていきましょう。

- ★チャレンジカードは感想欄に記入して7月9日(火)に提出してください。
- ★担任からコメントを記入して、再度お渡しします。確認後、再度、幼稚園に提出してください。



## プール遊びが始まります！

来週、7月1日からは、いよいよプール遊びが始まります。楽しみにしている子、不安に感じている子、それぞれだと思いますが、水に触れることを通して、水に慣れ親しみ、楽しみながら、暑い夏の日も気持ちよく過ごすことができるようにしていきたいと思えます。

プール遊びをするにあたり、健康上心配なことがある場合は、かかりつけ医に相談し、幼稚園にもお知らせください。

### プール遊びを始める前に



- 目、耳、鼻、のど、皮膚の病気は、治療を済ませておきましょう。
- つめを切りましょう。(足のつめもチェックしてください。)
- 夜は早めに寝て、体をしっかりと休めましょう。
- 朝ごはんを必ず食べましょう。
- 水着、体を拭くタオル、プールカードがあるか、確認しましょう。  
(プールカードを提出していない、記入漏れがある場合はプールに入れません。)

### プールの前は健康チェックを



- 熱はないですか(朝、必ず測ってください)
- 食欲はありますか
- 皮膚に異常(ジクジクした傷やとびひなど)はありませんか
- 顔色はいいですか
- 腹痛、下痢はないですか
- 鼻水、咳、のどの痛みはないですか
- 目やに、目の充血はありませんか
- 前日はよく眠れましたか

### お願い



- プールカードを忘れずに持ってきてきましょう。(天候や行事によって、当日プール遊びをするか決めるので、毎日記入して持ってきてください。)
- 体調に不安がある時は、無理をせずプール遊びを中止にしましょう。
- 持ち物には、すべて名前を記入してください。