

ほけんだより



令和7年6月27日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎タ子

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。今回は「チャレンジ週間について」「プール遊びについて」をお知らせします。

チャレンジ週間が始まります！！
【7月1日(火)～7月7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ろしくお願いします。

「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。チャレンジ週間の前に【我が家のメディアのルール】と【我が家のノーメディアの日】を決めて記入しましょう。

＜取り組みの注意事項＞

★約束を守れたら色を塗ります。

【1学期の我が家のメディアのルール】			7/4	合計
【我が家のノーメディアの日】 月 日 ()			月	〇の数
1	はやね	夜は9時までに寝よう		それぞれの項目の合計を記入しよう。⑥の数で結果を見よう。
2	はやおき	7時までに起きよう!		
3	朝ごはん	主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんにしよう! バランスがとれているか、朝ごはんの内容を記録してみましょう		
4	あいさつ	自分から進んでしよう! 「おはよう」「いってきます」など気持ちのよいあいさつをしましょう		
5	メディア	わが家のルールを守ろう! メディアの使用は全部合わせて1時間以内にしよう		
6	朝のはいべん	朝の排便も体内リズムを整えるために大切です。まずは、トイレに座る習慣を身につけていきましょう。		
⑥の数で、結果判定をしよう! ※⑥=①+②+③+④+⑤			A パーフェクト 35 B このちょうし 30～34 C まあまあ 25～29 D がんばって 20～24 E みなおそう 0～19	
〇チャレンジ週間を終えた感想を書きましょう。			〇先生から	
取り組んだ感想、期間中に工夫したこと、お子さんの様子などを記入してください。				

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。朝7時までに起きるためには何時に寝ると良いか、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、「起きる時間」「寝る時間」を決めて過ごしてみましょう。

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8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います。

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。
- ※日焼け防止のためにラッシュガードを着用されてもよいです。