



今の時期は暑熱順化を

6月になりました。新しい生活に慣れていく反面、この時期は暑くなったり、梅雨のジメジメとした環境で体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと摂り、生活リズムを整えていくことが大切です。本格的な暑い季節到来にむけて、汗をかける体になるよう（暑熱順化）少しずつ無理なく暑さに慣れていきましょう。

また、マスクの着用についても緩和されましたが、大人は時と場合によってはまだ取れない事もあります。熱中症にならないよう気をつけて過ごしましょう。今月も皆さんが、健康に過ごすことができるよう、ほけんだよりを通して情報をお届けしていきます。

どろんこ遊び・水遊びが始まります！と、その前に

- ☆ 爪は伸びていませんか？（汚れが溜まったり引っ掛かりやすくなります）
- ☆ 皮膚に異常はありませんか？
- ☆ 熱はありませんか？（熱が引いてから2日以上経っていますか？）
- ☆ お腹の調子はいかがでしょうか？（下痢の時は普通便が確認できましたか？）
- ☆ 咳や鼻水はでていませんか？
- ☆ 目やにがでていたり、白眼や下まぶたの内側に充血はありませんか？
- ☆ 食事や睡眠はしっかりとれていますか？

解熱後、24時間経過していれば登園できますが、水遊びは『もう一日』様子を見ましょう

朝記入していただいている『登園確認表』に「水・泥んこ遊び調べ」の欄を設けます。水遊びや泥んこ遊びができる場合は「○」印を記入してください。やめておいた方がいい場合は「×」印を記入してください。

記入されていない場合は、電話確認等のお手間をおかけしてしまいますので、記入忘れのないようお願いいたします。

今月の保健行事

身体測定 1日(木)・2日(金)
歯科健診 20日(火) 13:30～

原野遊びと樹上遊び

子どもは本来一日中動き回っています。かけっこをしたり、鬼ごっこをしたり、縄やボールであそんだり、木登りしたり…

安田式体育遊びでは、これらの全身を使って大きく動く「粗大運動」を『走る』『転がる』『とび跳ねる』という地上での「原野遊び」と『ぶら下がる』『渡る』『登る』という高所での「樹上遊び」の2つに分類しています。全身を使いこなす原野と樹上の6つの動作を**バランスよく、段階的に、遊びの中で**経験する事で、心と体の力みを取り、全身を巧みに動かす**体の機能器官**と、**脳を育み**、ケガや事故から身を守る**安全能力**を向上させます。

