

# ひかいだより

Vol. 45

院内保育所 ひかり



## 腸の調子を整える

昨今、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖が注目されています。腸内細菌のバランスを調子良く維持してくれて、腸の環境を整えてくれるのです。

朝ごはんを食べて腸を健康にしましょう。

### オリゴ糖を多く含む食品

ゴボウ・アスパラガス・タマネギ・ダイズ・ハチミツ。また、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品。



## 今月のねらい

- ・梅雨期の健康に留意して、室内・戸外遊びを楽しむ。
- ・歯磨きや虫歯について興味を持ち、歯磨きの大切さを知る

爽やかな5月も駆け足で通り過ぎ、平年より早い梅雨の季節を迎えそうなこの頃。子ども達は保育室の内外で、元気に過ごしています。5月21日には、日本でも、太平洋側の広い地域で「金環日食」を見ることが出来ました。近くの小学校の子ども達も授業が二時間目からだということで、熱心に観察していました。自然現象で神秘的なこともあれば、突風・竜巻・落雷などの異常的なことも多発しています。注意報・警報の発令時の登降園は、付近の状況を判断し、十分注意して下さい。雨が続く今月は、室内で満足いくまで遊べるように工夫して、保育者やお友達とのいろいろなやりとりを楽しみたいと思います。朝夕と日中の気温差が大きいこの時期は、毎日健康に過ごせるよう、衛生面（手洗い・爪など）に気を付けていきましょう。よろしくお祈りします。

## ピチピチ、チャスチャス、ランラン♪

四つばいやつかまり立ち、歩くことが楽しくて、うれしくてしかたがない子ども達。目標物にしやすいおもちゃをところどころに置いて、前進する行動を自然に促しています。最近では、お友達のしていることをよく見えています！



日々成長している子ども達が次々と挑戦したくなる環境づくりを考えています。できるだけ様々な種類の動きが楽しめる空間をつくり、時々高さを変えています。注意深く見守り、必要に応じてサポートしています。

おそろいの緑色の帽子をかぶってお楽しみのお散歩に出発！見るものや聞くもの、出会う人、すべてが子ども達を優しく出迎えてくれています。近鉄電車や大型バスを見て大興奮でした！



歩き始めの子ども達が、いつでも、日光浴や水遊びが安全に楽しめるように、人工芝を敷いてみました。パラソルも出したら、プチリゾートの出来上がり♪気分リフレッシュ！外の空気は、気持ちがいいね。

## 気管支炎

かぜの時期、気をつけていないとかぜをこじらせてしまいます。かぜをこじらせると気管支炎になります。気管支炎は、かぜのウイルスや細菌が気管支の表面につき、炎症を起こすことです。ゴホゴホと痰のからんだせきが出ます。これは鼻の中の副鼻腔が炎症を起こし、そこにたまった膿がのどを流れていくので、ゴホゴホというせきになるようです。一度医師の診断を受けましょう。

## 6月の行事予定

- 1日（金）身体測定
- 4日（月）歯磨き指導
- 13日（水）避難訓練（火災）

※毎週土曜日 布団カラー帽子持ち帰り

