



5月の園だより

令和5年5月1日

青空の下、のびのびと泳ぐこいのぼりのように、外を元気に走り回っている子どもたち。新しい環境にもずいぶん慣れ、好きな遊びを見つけて楽しむことができるようになりました。

お外が気持ちの良い季節。お散歩や外遊びを多く取り入れていきたいと思います。

お知らせ

- ・ 6月7日(水)に歯科検診
 - ・ 6月9日(金)に園児健康診断を行います。
- お休みされると、後日保護者の方に、直接病院で受診していただくことになりますので、必ず出席されるようお願いいたします。
- ・ 5月20日(土)に親子遠足を行います。詳細は、後日お手紙にてお知らせいたします。

SAKURA COLUMN

♪チャット GPT♪

対話型 AI 「チャット GPT」 ってご存じですか？対話型なので、こちらの要望によって、オリジナルの文章を AI が作成してくれるそうです。このプログラムを使うことで、軽微な文章から論文まで、あっという間に作れるので、文章を打ち込む仕事はなくなると言われています。

活用次第では大幅な業務軽減になる一方で、質問によってはフェイクが簡単に作れるので、発信された情報の真偽を見抜く力が求められます。

これからの社会を生きる子ども達は、情報を鵜呑みにせず、フェイクニュースに惑わされることなく、自分の頭で考える力を備える必要があります。それには、乳幼児期から様々な経験をすること、その経験値をもとに自分で考える習慣を身に着けることが大切だと思います。

保育料の引き落とし日は、5月15日(月)です。

ご意見・ご要望

特にありませんでした。

4月26日(水)に火災を想定した避難訓練を行いました。

【5月の予定】

月	火	水	木	金	土
1	2 HARE の日	3	4	5	6
8	9 英会話 (月) みなとわくわく広場	10 交通安全教室 (空クラス)	11 絵画教室(月) 体育教室 (月・雪) みなとわくわく広場	12	13
15	16 みなとわくわく広場	17 絵画教室(雪)	18 太鼓 (月) みなとわくわく広場	19	20 親子遠足
22 1号代休	23 誕生会	24	25 絵画教室 (月) 体育教室 (月雪) みなとわくわく広場	26	27
29	30 英会話 (月) みなとわくわく広場	31			

5月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないように注意してください。



水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

Q & A

- いつ飲ませればいいのか？
起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。
- どのくらいの量がよい？
一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。
- 何を飲ませればよい？
病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。



乳児への水分補給



首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができるようになったら、スプーンを使って、白湯などを少しずつ与えてみましょう。



紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう。



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう



朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

