



2023年5月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

新年度がスタートして、もう1ヶ月。風がすがすがしい新緑の季節…。ですが今年は寒暖の差が大きかったですね。この気温の変化は、体調の変化にもつながり、疲れや緊張からも体調をくずしやすくなります。そんな時のゴールデン・ウィークは、体や心を休ませるのにいい時季ですね。ご家庭ではリラックスできるように、そして、規則正しい生活習慣「早寝・早起き・朝ごはん」も心がけましょう。紫外線にもご注意を！



## いいリズムで 毎日元気!

朝

### ▶朝ごはん

1日の元気のもとになる、大切な食事です。  
しっかり食べられるよう、時間に余裕をもって起きましょう。



### ▶朝トイレ

子どもたちも便秘をすることがあります。  
朝ごはんのあとは【トイレに座る】習慣づけから始めましょう。

### ▶うがい・手洗い

感染症を防ぐための、大切な生活習慣です。  
小さいうちに身につけておけば、一生健康を守るために役立ちます。



### ▶体を動かす

日中にしっかり体を動かして遊ぶことで、適度に疲れ、ぐっすり眠れます。  
また食欲も増して、しっかりごはんが食べられます。



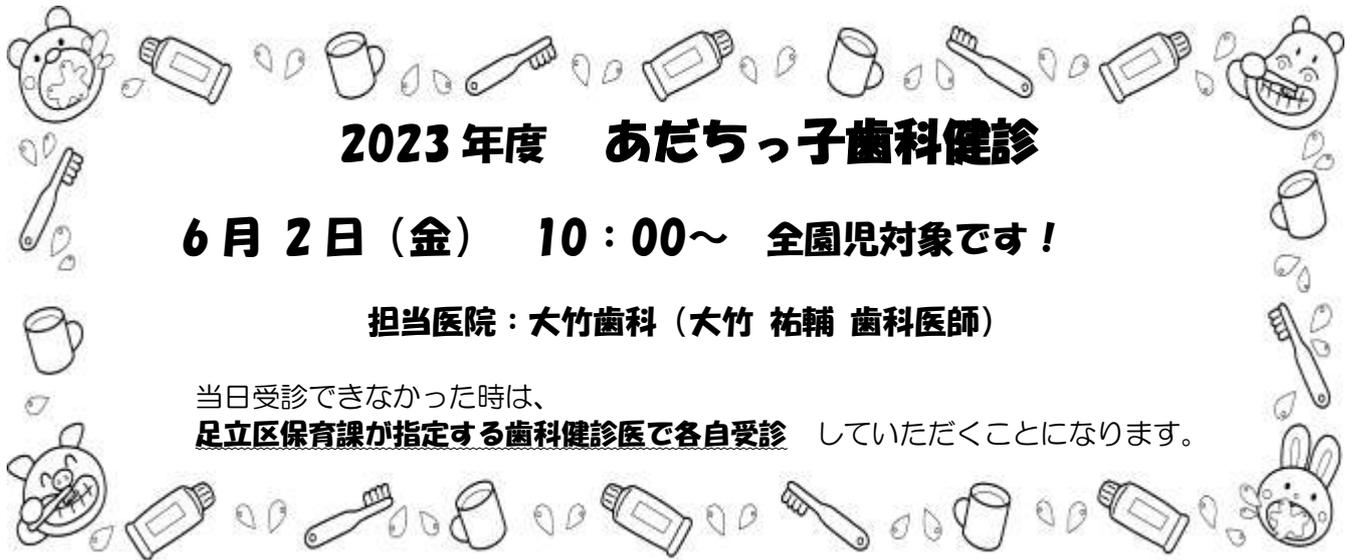
昼

夜

### ▶早寝

毎日、決めた時間に寝るようにしましょう。  
TVやゲームは、脳を刺激して寝つきを悪くします。布団に入る前、1時間くらいは避けるようにしましょう。





## 2023年度 あだちっ子歯科健診

6月2日(金) 10:00~ 全園児対象です!

担当医院: 大竹歯科 (大竹 祐輔 歯科医師)

当日受診できなかった時は、  
**足立区保育課が指定する歯科健診医で各自受診** していただくことになります。

### 健康診断のお知らせ



囑託医 角田 祥子医師 により

\*6月8日(木)

\*全園児対象

\*9:00~ 各クラス順次、行います。

(幼児クラスは、プール前健診を兼ねる)

・登園時間に遅れないよう、着脱しやすい服装で、  
ご協力お願いいたします。

・なお、特に気になることがある場合は、  
事前に担任までお知らせください。

\*お薬を飲んでいる・つけているなどの時はプールには入れません。

常備薬(ふだん必要としているお薬)がある場合は、主治医の許可が必要になります。

事前にお申し出ください。



自然の\*

「癒やし」\*

に触れてみて

目からの癒やし

5月4日は“みどりの日” さわやかな新緑の季節ですね。

木々や草花の「緑色」があふれはじめています。ゲームやスマホなどで疲れた目も癒されそうですね。

「緑色」は昔から目に良いと言われ、一番やさしい色。

それは、波長の長いもの(赤色や橙色)・短いもの(紫色や青色)に比べて可視光線の波長の中央に位置する色で、目の負担をかけずに見るができるからだそうです。

また、気持ちを安定させ、心や体の緊張を緩めてくれる効果もあるそうですよ。