



# ほけんだより5月

2023年5月

江戸川区立船堀幼稚園

子どもたちは、新しい生活にも慣れてきました。園庭の遊具や砂場、お部屋でのままごとや工作などを楽しんでいます。

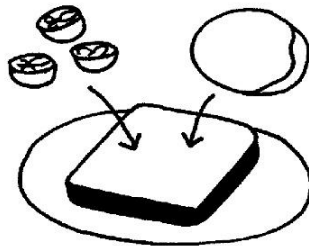
元気に遊ぶために



ちょっと足して

### 手軽にバランスアップ

完璧な朝ごはんを毎日つくるのは、なかなか大変です。時間がない時でもほんの少し手を加えるだけで栄養バランスはアップします。できるところから始めましょう。



みそ汁に卵と野菜をプラス 食パンにハムとトマトをプラス

無理なく続けられる範囲で、栄養バランスアップを目指しましょう。



休日に、旅行やテーマパークなどに出かけて楽しくすごすご家庭もあるかと思えます。しかし、その翌日、子どもたちは園で疲れたようすを見せることがあります。休日に無理な日程を組むと体調をくずしやすくなることも……。特に、旅行などの場合は帰宅後、休養できる余裕のある計画を立てるようにお願いします。

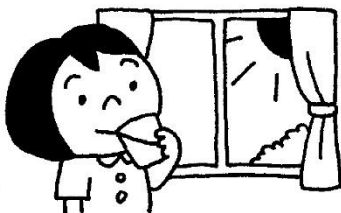


暑い日が増えてきます  
こまめな水分補給をしましょう

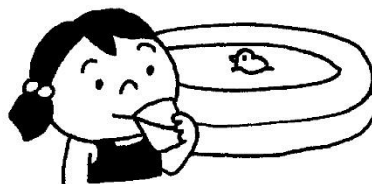
## 。。。忘れないで！ 大切な水分補給。。。

子どもは、おとなよりも新陳代謝が活発なため、たくさん汗をかきます。そのため、水分をしっかりと補給することが大切です。

のどが渇く前にこまめな水分補給を行うようにしましょう。



起きた後に



遊びの前後に



入浴の前後に