



# 高瀬ひまわりこども園

## 子育て支援センター

### 5月号



### 予約日時

5月7日（火） 13時～

空きがあれば随時募集しています。

### 制作遊び

5月9日（木）  
10時～11時

対象年齢：0歳児から5歳児

母の日の制作世界に一つだけの作品を作りませんか？  
何を作るのかはお楽しみに！  
※汚れてもよい服装でお越しください♪

### ホール開放

5月15日（水）  
10時～11時

対象年齢：0歳児から5歳児

広々とした室内で、たくさんの玩具やマット等で体を動かして遊びましょう！  
※動きやすい服装でお越しください♪

### 新聞遊び

5月23日（木）  
10時～11時

対象年齢：1歳児から5歳児

新聞紙をたくさんちぎって破る感覚を一緒に楽しみましょう！  
※動きやすい服装でお越しください♪

5月の  
園庭開放は・・・

8日（水） 22日（水） 29日（水）  
10時から11時まで※予約は不要です。

### ★育児相談のご案内★

月・金 10時～16時 電話でも受け付けています。

06-6996-0301 高尾（効材）まで





# 先月の支援の様子★



先月はこどもの日の集いに向けて、こいのぼり制作を行いました！

こいのぼりの柄を自分で描いたり、なんとハサミに挑戦したりしました！！

のりも自分で貼れて、自分でオリジナルのこいのぼりが出来て良かったです！

また一緒に作ろうね♪



## 完成！

初めてのハサミ！



野菜スタンプ★



# 保健だより



## 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれませんが、初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

### かぜかな？と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。



## 元気な1日は

## 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

