



2025. 5月

ほけんだより No.2

犬山市子ども未来園

新しい生活が始まって1ヶ月。疲れも出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。
手洗いは、感染予防の基本。元気に過ごすためにも手洗いを習慣づけましょう。



て をきれい にあらおう



1. てのひら



2. てのこう



3. ゆびのあいだ



4. おやゆび



5. ゆびさき・つめ



6. てくび



7. しっかりふく
(乾かす)

ぬれた手には、
汚れがつきやすくなります。
しっかり水分を拭くまでが
「てあらひ」です。



汚れがたまりやすいところ



色が濃い場所ほどしっかり洗いましょう

てあらひのタイミング

- ・外から帰った時
- ・トイレのあと
- ・食事の前
- ・虫や動物を触ったあと
- ・咳、くしゃみをして、手でおさえた後



つめを切りましょう

つめが伸びていると・・・

目には見えていなくても、ウイルスや細菌がたまりやすくなります。



つめが折れてケガをしたり、お友だちにケガをさせたりしてしまうことも。

子どもの爪は鋭利なため、かなりのキズになってしまいます。

簡単なようで、忘れてしまいがちなのが「つめ切り」。曜日を決めて1週間に1回チェックしましょう！

朝ごはん

～1日の活動を支えるのは朝ごはん～

「朝ごはん」は、なんで大事？



朝ごはんは、体と頭を活動モードに切り替える大事なスイッチです。
「時間がない」「朝ごはんより、もっと寝ていたい」から・・・と食べていない。
ということは、ありませんか？

朝ごはんを食べると	朝ごはんを食べないと
・頭がスッキリして、元気に活動できる ・排便が促される 	・頭がボーっとしている ・集中力や記憶力が低下する ・イライラしやすくなる ・体がだるいなど、体調不良の原因になることも

朝ごはんを食べて元気に遊ぶため
試してみませんか？



起きてすぐは、体も十分にめざめていません。余裕を持って少し早く起こしてみましょう。
今までは全く食べていなかった：まずは少しでも食べる習慣をつけましょう。



食べていてもバランスが偏りがち：不足している物を何か1つずつプラスしてみましょう

頭で分かっている朝は、時間との戦い！
しっかり朝ごはんを食べるのは、なかなか難しいことですよね。
手抜きメニューや固定メニューでも、OK。
まずは、「食べる習慣づけ」ができるといいですね。



楽田西子ども未来園では、『病後児保育』を実施しています。病後児保育とは、専用スペースにて病気の回復期であるお子様を一時的にお預かりする保育の事です。
看護師が在勤していますので、病後児保育について・お子様の健康について等相談があればお気軽に楽田西子ども未来園（67-2761）にご連絡ください。