



ほけんだより

4月号
H31. 4. 2



入園、進級おめでとございます。

新年度を迎え、進級児のお兄ちゃんお姉ちゃんになったんだ！という喜びと期待でいっぱい笑顔に出会うことができとてもうれしく思います。

喜びの反面、環境の変化により子どもたちは体調を崩すことが多いと思います。特に初めて保育園に入園されたお子さんの場合、ママから離れた寂しさで発熱することもあります。子どもは心の状態によっても体調を崩してしまいます。もし、お子さんが身体の症状を現してきたときには身体のケアと共に心のケアも忘れないでください。大好きなパパ、ママに強く抱きしめてもらうことで子どもたちの不安な心が解消され安心します。仕事と育児で慌ただしい毎日だとは思いますが帰宅時や就寝前などの数分間でもお子さんと向き合いしっかりと抱きしめてあげてくださいね。



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな！

気分よく目が覚める

もりもり食べられる

朝ごはんがおいしい！

園で元気にあそべる



朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

毎朝の健康観察をお願いします

毎朝子どもの様子を観察し、変化があれば登園時に担任へ連絡下さい。

また、登園後具合が悪くなったり(38℃前後の発熱、活気がなく飲食ができない、頻回の嘔吐・下痢・・・)、感染症の疑いがある場合は、保護者の方へ連絡をします。「学校保健法」の指定で登園停止となることもあるため、早めの受診をお願いします。

これから一年間、楽しい園生活を過ごせるようしっかりとご家庭との連携をとり体調管理を行いたいと思いますので、ご協力よろしくをお願いします。

