



保健だより

入園や進級を迎え、新年度がスタートしました。初めての園生活や新しい環境に慣れるまでしばらくは不安や緊張で心身ともに疲れてしまいます。十分な睡眠、栄養をとり、一日の疲れをとるようにし、また、休日はゆったり過ごせるようにしましょう。

子どもたちが健康で園生活が送れるよう、ご家庭と協力していきたいと思いますので、よろしくをお願いします。

生活リズムを整えましょう

新年度は環境の変化などにより体調を崩したり疲れが溜まりやすくなったりする時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう！！

☆早寝・早起き

子どもの成長には、十分な睡眠が必要です。夜の睡眠中に成長ホルモンが分泌され、1日の疲れが回復します。



☆朝ごはんを食べよう

体温が上がり脳も動き出し、活動の準備が整います。ゆとりを持ってしっかり食べましょう。



☆毎朝排便する

排便は健康のバロメーターです。毎朝排便するように日頃から朝食後にトイレに行く習慣をつけましょう。



朝の健康チェック

新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって体調を崩しやすくなっていますので、毎朝、お子さまの様子を見てあげてください。

- 朝の目覚めはどうでしたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- きげんはいいですか？

細かくチェックしてあげましょう。

