



ご入所、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、新しいクラスでの喜びと期待いっぱい笑顔とちょっぴり不安な泣き顔のこの時期は体調を崩しやすい時期です。お子さんの体調で気づかれた事はお話してください。また、「ほけんだより」を通して子ども達の健康についてお知らせしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



生活リズムを整えましょう！

環境が変わった4月は、生活リズムを見直すよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、成長ホルモンが分泌され体の成長を促進する大切な時間です。また、テレビやスマホ等の光は脳を興奮させます。就寝の1時間前には消しましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、目覚めがよくなります。



朝ご飯をしっかり食べましょう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。寝ている間もエネルギーを消費しているため、午前中の活動のためにも朝ご飯は大切です。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、うんちが出やすくなります。「うんちがしたいな」と思った時が出やすいタイミングです。その時に我慢すると、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後にはトイレに座る時間をつくりましょう。



お知らせ

- 【身体測定】 毎月「身長・体重」測定を行います。
- 【尿検査】 5月に3歳・4歳・5歳児クラス対象に実施します。
- 【健康診断】 6月と10月に内科・歯科の健康診断を行います。
- 【歯磨き指導】 3・4・5歳児クラス対象に実施予定です。
2歳児は保育所で歯ブラシを使用してから行います。

