

おひさま

ながかみ 保健だより
2022年4月号 文責 山下美香子

新年度がスタートしました。玄関、通路、森に咲いている色鮮やかな花々が、子どもたちの健やかな成長をお祝いしてくれているかのようです。

さて、日中は暖かな春の陽気を感じます。朝晩の肌寒さが残る1日の気温差を自ら感じ、順応していけるよう、生活リズムを整え心身ともに余裕を持った生活を過ごしていきましょう。



保健 年間スケジュール

★内科健診	春	5月18日(水)、25日(水)
	秋	10月12日(水)、19日(水)
★歯科健診		6月9日(木)
★視力検査		7月頃(すだち・あんず)

※ 詳細は追ってご連絡します。登園へのご理解・ご協力をお願いいたします。



園生活を休まず元気に過ごしていくために

新しいお部屋での生活が始まった子どもたち。大きくなった喜びとともに、園生活を頑張っ

て過ごしています。同時に、お子さんからの疲れのサインが出てくる時期でもあります。新しく家族となったお友だちと共に、園の環境に身体が順応していけるよう、**丈夫な体づくり**のための4つのポイントをご紹介します。



眠りは元気の素

1日の睡眠は、6ヶ月～2歳までは13時間、3～5歳までは11時間必要と言われています。

夜は20時に布団に入り、朝6時前後の起床を心がけていきましょう。



朝の排便習慣

朝ご飯を食べた後は、腸が活発に動きます。うんちが出やすくなります。

朝は余裕をもって支度をし、トイレに座る習慣をつけていきましょう。



朝食パワーのすごさ

3食の中で一番大切な朝食です。朝食を食べることで元気の源があらわれます。

食卓にはご飯、具だくさんの味噌汁、おかずが揃い、家族で「いただきます」をするのが理想です。



お休みの日には…

ご家族の都合を優先させると、お子さんの体内リズムが崩れ、疲れを蓄積し、体調をくずす原因にもなります。

休日はお子さんのペースに日程をあわせ、のんびり過ごしましょう。

