

# おひさま

ながかみ 保健だより  
2023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、子どもたちの成長をお祝いしてくれているようです。

さて、日中は暖かな春の陽気をうけます。朝晩の肌寒さが残る1日の気温差を自らが感じるよう、生活リズムを整え、心身ともにゆとり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17日(水)、24日(水)
	秋	10月4日(水)、11日(水)
★歯科健診		6月15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、お子さんから疲れのサインが出ていたり、発熱、風邪症状などでお休みされている子も増えてきました。新しくながかみの家族とな



### 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。



### 朝食パワーのすごさ

3食の中で一番大切なのは朝食。朝食を食べることで元気の源があふれ出

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。



### 朝、トイレに座る習慣を

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。

朝は余裕をもって起床やしたくを行い、登園前にトイレに座る習慣をつけていきましょう。



### 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。

降園後や休日は、お子さんのペースにあわせ、ゆったり