

# ほけんだより

2023年4月 ゆらりん仙川保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるようご配慮をお願いします。



## 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。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、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

### 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、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 年間の保健行事予定

- ★身体計測(毎月)
- ★くまのみ組園医健診  
(毎月第2火曜日)

☆全園児健診  
(5月11日第2火曜日)

※感染症の状況は入口付近のお知らせボードにて常時お知らせしていきます。



## 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行っててください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

## 朝ご飯 朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
  - ・脳を活発にしてくれる
  - ・体温を上げて体を目覚めさせる
  - ・生活のリズムをつくるなどの役割があります。
- 朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

### お米のよいところ

- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

### パンのよいところ

- ・買ってすぐに食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

