

令和5年度

ほけんだより

No.1 令和5年4月3日

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。
保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせ



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。

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



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



- 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？

朝ごはん

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。

朝ごはんには・・・

- ・体にエネルギーと栄養を与える
- ・脳を活発にする



ご飯のよいところ

- ・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

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

