

ほけんだより

第1号

園庭の桜の花は散り、新緑がまぶしい5月です。入園・進級から一ヶ月。慣れない環境の中での子どもたちの泣き声も少しずつ笑い声に変わり同じクラスのお友達や担任の先生と楽しそうに遊ぶ元気な姿が見られるようになりました。体調を崩しやすい時期でもありますのでお子様の体調チェックをしっかりしましょう！

☆ 規則正しい生活を送りましょう

生活リズムは生後4ヶ月頃から育ち始め、5～6歳頃で完成すると言われています。夜眠る時間が遅くなったり時間に追われたりすると、自律神経が不安になり、心身の調和がとれなくなります。乳幼児期から規則正しい生活習慣に心がけ、健康な体作りをすすめていきましょう。

- ・ 早寝早起きを心がけましょう
夜9時頃までには寝かせ、朝は遅くても7時頃には起こすようにしましょう。ぐっすり眠る事は「日中の疲れをとる」「体が成長する」「病気を治す力がある」など元気の源です。
- ・ 起きたら顔を洗い（拭いたり）しましょう
- ・ 朝食は必ず食べて登園しましょう
朝食を食べる事で体のリズムが始まります。又一日の活動を支えます。
- ・ 登園前には排便する習慣をつけましょう
朝食を食べると胃腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。排便のための時間をとりましょう。
- ・ 衣服は清潔にし、体調に合わせて薄着で過ごしましょう
- ・ 入浴・洗髪をし身体の清潔を保ち、爪は週に一度見て伸びていれば切りましょう

☆ 登園前の健康観察をお願いします

毎朝お子様の体調を見て下さい。いつもと違う体調の時は必ずお知らせ下さい。
又、前日に病気で欠席した場合は、必ず体調について詳しく担任までお知らせ下さい。

☆ 5月の予定

9日(月)	0歳児体重測定
10日(火)	1歳児体重測定
11日(水)	2歳児体重測定
12日(木)	内科検診
13日(金)	幼児体重測定

