



ほけんだより

1月号

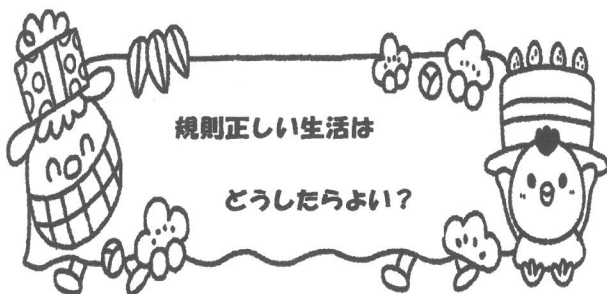
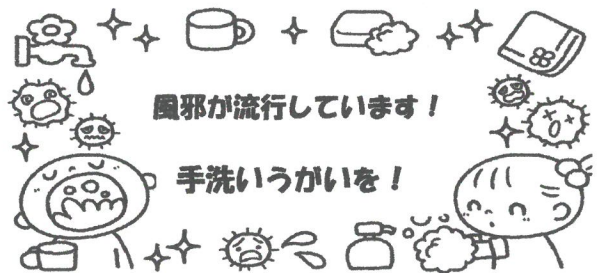


新年、明けましておめでとうございます!!!ご家族おそろいで良い年を迎えられたことと思います。保育園では元気な声が冬の空高く響き渡り、2018年の園生活が始まりました。子ども達の心と体がさらに成長できるよう大切に過ごしていきたいと思います。



生活習慣を見直し 冬を元気に過ごしましょう!!

年末年始はご家族で楽しい時間を過ごされたことと思います。
一方、いつもと違う生活から疲れがでたり、体調を崩していませんか?
毎日忙しいと思いますが、生活リズムを整えて元気に過ごせる体作りをしていきましょう!!



☆早寝早起きをしましょう☆

幼児期早寝早起きの習慣は健康な体を作るだけでなく、将来の社会生活の基礎となります。

昼夜のリズムが乱れると自律神経が乱れてしまうので、毎日決まった時間に起きて、朝の光を浴び、体内時計をリセットし、脳が活発に動き出すようにすることが望ましいです。

☆朝食はしっかり食べましょう☆

朝食を食べることで体が目覚め、その日の体のリズムが始まりますので、バランスの良い食事をよく噛んでしっかり食べれる時間を作ることが望ましいです。

☆朝食後の排便習慣を心掛けましょう☆

朝食を食べると腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、トイレに座れるようになったお子様はトイレに座る時間を取きましょう。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……

① 手のひら ② 手の甲 ③ 指の間
④ 指先、つめ ⑤ 手首 ⑥ 洗い流す

チェック! 指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにお

お家でもうがいをしましょう

ガラガラすればかせなんかこわくない!
小さい子は口に水を飲んで『ペッ』と吐き出すだけでも効果があります。



そして最後に…湿度 50~60%に保ち、換気をして乾燥予防、ウイルスが活動しにくい環境の保持をお願いします。