



ほけんだより

令和3年4月5日 西保育所



入所・進級おめでとうございます！

西保育所として、新たにスタート！ワクワクうれしい気持ちと新しい環境に不安な気持ちの入り混じる4月ですが、子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう『ほけんだより』を毎月発行いたします。よろしくお祈りします。

県内も新型コロナウイルス感染拡大中です。村外へお出掛けの際は、対策をしっかりとってお出掛けください。

- 家庭での検温をお願いします。
- 登所時は、お子さん、保護者も手洗い、消毒をお願いします。
- 送迎時、保護者の皆様のマスク着用をお願いします。祖父母に送迎をお願いする場合もマスクの着用、手洗い、消毒の声掛けをお願いします。



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。



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？

朝ごはんは **なぜ** 大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活発的になります。



◆ お 願 い ◆

子どもは、びっくりしたり、泣いたり、動いた拍子に口の中に食べ物が入っていると、のどに詰まらせてしまうことがあります。こうした**窒息死亡事故**の例も起こっていることから…

●朝ごはんは家で食べてから登所しましょう！（朝ごはん（パン）、あめ玉等を食べながら車に乗ると事故につながります）