

ほけんだより

令和6年4月1日 西保育所

4月

入所・進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。笑い声、お喋り、歌声、そして泣き声と保育所は、朝からとてもにぎやかです。にぎやかな声が日々様々な声に変化していきます。この変化の一つひとつが成長ではないかと思えます。成長のスピードは様々です。一つひとつ、じっくり、ゆっくり待ち、支えていくことが大切な時期です。今年度も、子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、体の成長や健康に関する事など『ほけんだより』を通してお知らせしていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

生活リズムを身につけよう！

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は、7時までに起きるように促してみましよう。

②朝ご飯を食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。また、体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

③ウンチは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて活発に働きだし、排便を促します。ごはんの後は、ウンチタイムをとり、トイレに座りましよう。



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

●炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

●たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましよう。

●野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

年間の保健行事予定

- ☆身体測定(毎月実施)
- ☆内科検診(年2回)
- ☆歯科検診(年2回)
- ☆尿検査・ぎょう虫検査(年2回)



☆お願い☆

コドモンでの「おたより帳」機能を導入しています。毎日のお子様の体温や健康状態、家庭での様子を記入し、送信してください。朝の忙しい時間に入力するのが難しいこともあるかと思えますので、その場合は8時半～9時頃を目安に入力していただければ大丈夫ですので、毎日のコドモン連絡をよろしくお願いいたします。

※体調面で気になる事がある場合は、登所時、直接担任へ口頭でお伝えください。

