



ほけんだより



認定こども園めまんべつ

入園、進級してあっという間に1ヶ月が経ちましたね。新しい環境にも慣れてきた頃ですが、ゴールデンウィーク明けは、心身ともに少し不安定になることがあります。また、緊張などから疲れもたまってきているかと思しますので、休息をしっかりととり、栄養もたっぷりとして体調管理に気を付けましょう。

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。

肥満防止になる!

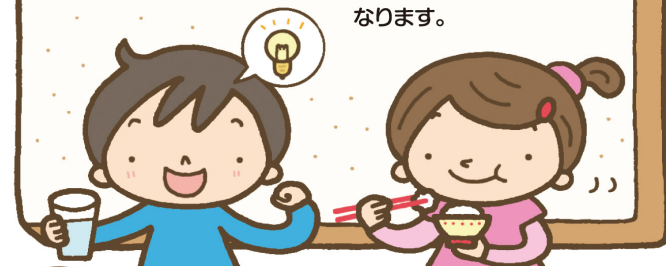
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

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。



早寝のためにできること

1 まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

4 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

2 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

5 おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

3 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

6 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



内科検診のお知らせ

24日9:30~

当日は脱ぎ着のしやすい服装をお願いします。

体のことで心配なことがありましたら、事前にお知らせください。

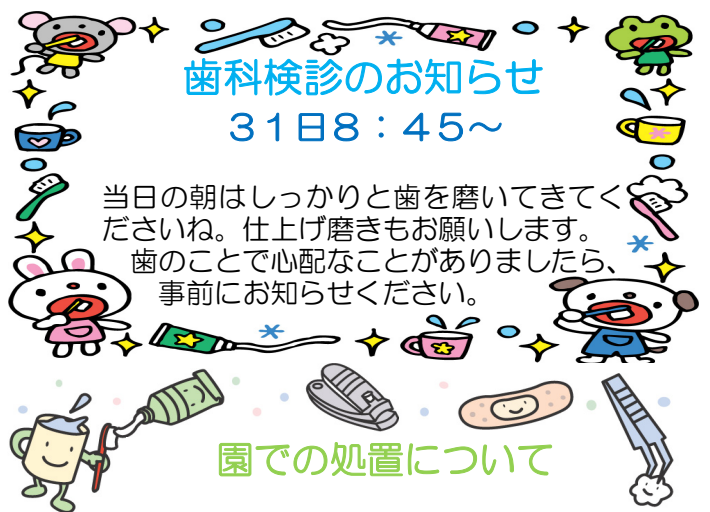


歯科検診のお知らせ

31日8:45~

当日の朝はしっかりと歯を磨いてきてください。仕上げ磨きもお願いします。

歯のことで心配なことがありましたら、事前にお知らせください。



園での処置について

擦り傷、切り傷などの処置については、傷口を流水で洗い流し、ワセリンを塗布して絆創膏を貼ります。肌に合わないなど何かありましたら、早めにお知らせください。

園では、37、5度以上の発熱、風邪症状が見られる時、お子さんの顔色や元気のなさが見られる時には、コロナウイルス感染症予防対策も含め、家庭に電話連絡をするようにしています。連絡した際には、早めのお迎えをお願いいたします。また、熱が下がった翌日は、登園を控え自宅で様子みて頂きたいと思っております。

お子さんの体調で心配なことがあれば、その都度お知らせください。合わせて毎朝晩検温をし、コドモンに入力をお願いします。

