

4月

ほけんだより

H29.4.4 メモリ保育園

新年度がスタートしました。子どもたちが健康に楽しく園生活が過ごせるようにサポートしていくたいと思います。1年間よろしくお願ひします。

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。

早寝のためできること

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。夜も早く寝くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

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。

③日中にしつかりあそぶ

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。

④午睡は15時半まで

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

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します。お湯はぬるめにするのがポイントです。

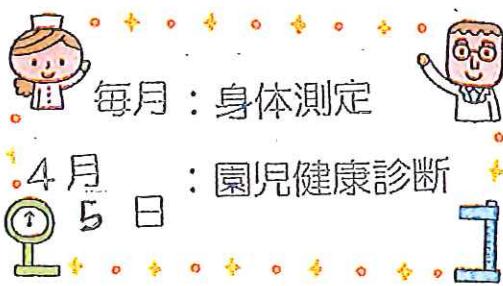
⑥入眠前の習慣づけを

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、布団に入つてぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

早寝早起きをしよう



保健行事予定



毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる



トイレに行く時間をもつ

