



# ほけんだより

令和6年4月 中丸子保育園

ご入園、進級おめでとうございます。新年度がはじまり新しい環境や担任、友だちに慣れるまで子ども達も緊張することもあるかと思ひます。ご家庭では生活リズムを整えて、元気に登園できるようご協力をお願いしします。

## 保健行事予定

4月9日(火) 園医健診

1, 2歳児クラス対象

～お知らせとお願い～

- ・爪によるけがやトラブルを避けるためにも、週に1度はお子さんの爪チェックを行いましょ。爪を切ったら、やすりをかけてあげましょ。
- ・アタマジラミ予防のために、時々お子さんの頭髪チェックも行いましょ。

## 感染症情報

3月の感染症

インフルエンザB型 2名

新型コロナ感染症 1名

寒暖差や新年度の疲れなど体調を崩しやすい時期です。保育園でもお子さんの体調の変化に気を配り、元気にすごせるようにしていきます。

生活リズムを整えて健康的な毎日を過ごしましょ！！

◇『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を身につけましょ。

- ・大人と一緒に夜更かししないようにしましょ。寝る前までテレビを見たり、スマートフォンやゲームなどをすることで、脳が興奮してなかなか寝つけないために睡眠不足になってしまひます。
- ・睡眠中に脳から分泌される成長ホルモンは、骨を伸ばす・筋肉を発達させる・臓器の代謝を促進させるなどからだのさまざまな機能をコントロールする大切な役割を担っています。成長ホルモンは大人になっても分泌されており、疲労回復にはかせません。大人も子どもも早く寝る習慣が大事です。

◇朝ごはんを毎日食べましょ。

- ・よく噛んで食べることで脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。毎日朝ごはんを食べることで、脳が活性化し、遊びや学習などへの集中力を高めるとの報告もみられます。

◇毎日の排便習慣をつけましょ。

- ・規則正しい排便リズムをつけることは便秘予防にもなります。食後は胃腸が活発に動き始めるので、トイレに行って座るとい習慣をつけるとお腹もスッキリで遊びに集中できます。

\*毎日のことですが、子どもたちにとって習慣化することは難しいです。大人と一緒に手伝ひ、見守りながら習慣化してあげることが大事です。

