

11月ほけんだより

朝夕はぐっと冷え込むようになりました。インフルエンザウイルス報告数が急速に増加しております。先月は寒暖の差で体調を崩し、お休みする子が多くみられました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

生活リズムを整えよう！ 早寝早起きしましょう

睡眠は、脳や身体の発育も促す大切な時間です。
夜は9時頃までに眠ることを、おすすめします。



朝は7時ごろ
までに起き
られるように
習慣付けましょう。

三者連携（栄養士・看護師・保育士）
生活リズムのお話をしました。

栄養士より
良いうんちを作る食品
食物繊維の働きについ
て話しました。

看護師より
うんちが作られるま
での話をしました。



ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんを食べると身体
が目覚めその日、1日を元
気にすごせます。朝ごはん
はよくかんで、しっかり食
べましょう。

うんちはでたかな？

朝ごはんを食べると腸の
動きが活発になり、
排便をしやすくなります。
朝ごはんの後はトイレに
座る時間をつくり
ましょう。



うんちを出すために、お腹の筋肉を動かす運動を
『うんち出すマンヒーロー』と一緒に体操をしました。



おはよう！
元気にたいそう！

おなかのきんにく
うごかせるかな？



バナナうんちの
ポーズ！スル！

