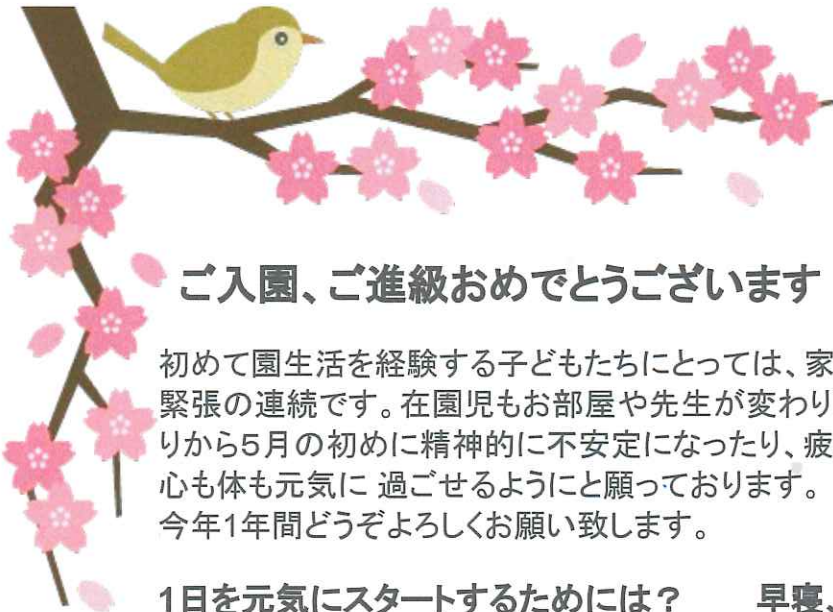


ほけんだより

ミライズそら
れいわ6ねん

4月

にゆうえん、しんきゆうおめでとう！
いっぱい おともだちをつかって、
『はやね、はやおき、あさごはん』で
げんきいっぱいにごそう！



ご入園、ご進級おめでとうございます！

初めて園生活を経験する子どもたちにとっては、家庭生活との環境の違いで特に当初は、緊張の連続です。在園児もお部屋や先生が変わり同じように緊張しています。4月の終わりから5月の初めに精神的に不安定になったり、疲れが出やすいようです。子どもたちが、心も体も元気に過ごせるようにと願っております。今年1年間どうぞよろしくお願い致します。



1日を元気にスタートするためには？ 早寝、早起き、朝ごはん！！



★早起き・早寝を心がけましょう。日中元気に活動した身体の疲労回復と、大脳の働きを活発にするためにも、早起き・早寝は大切です。まず、早起きからはじめましょう。

★朝食はしっかりと食べましょう。(主菜+副菜)⇒おなかがすいていると遊べません。一日の活動の源とともに、成長、集中力や記憶力にも影響します。

★朝食後の排便の習慣をつけましょう⇒子どもの便秘は、熱を出したり、時に腹痛で遊びに集中できなくなる事もあります。自律神経の作用により腸の働きが活発になると、夜眠っている間に便が下りてきます。そして朝食を摂ることによって腸が刺激を受け、排便しやすい状態になります。

★子どもの健康状態をよく観察しましょう。楽しい園生活をおくるため、無理をさせないよう注意しましょう。

👉 規則正しい生活をする事で 感情をコントロールしやすくなり、

免疫力も上がって、ストレスにも強い体をつくれます。

