

# エンゼル通信

上長飯認定こども園 R3年4.15(木)

あたたかな春の陽気の中、新しいクラスでの園生活も半月が過ぎました。天気のいい日には散歩に出たり、園庭で元気いっぱい遊んだり、とても賑やかな声が聞こえてきます。

園生活にも慣れてきて、少しずつ疲れがたまってきたり、昼夜の気温差により体調を崩しやすい時期でもあります。いつもと違う様子や、疲れが見られる時には十分に休息を取り、早めに受診するなど、体調面に気を付けていきたいですね。

6項目のチェックをお願いします。

手足の爪は長くないかな？ 	髪は清潔ですか？ 	身体はきれいですか？ 
帽子は汚れていませんか？ 	靴、上履きは洗ってありますか？ 	着衣は清潔なものをつけていますか？ 

いつもお忙しい中、チェックをありがとうございます！

○爪の長い子どもさんが多くみられます。また、手の爪だけでなく足の爪もこまめにチェックするようにしましょう！

○感染症予防の為に、家庭でも手洗い・うがいを丁寧に行いましょう。

○健康に過ごすためにも生活リズムを整え、朝食は毎日欠かさず食べて登園するようにしましょう。

○鼻水や咳が出る子どもさんが多く見られました。様子を見て早めの病院受診をお願いします。

○頭ジラミのいるお子さんがいました。家庭でもチェックをするようにしましょう。また、髪の毛の長いお子さんは、必ずゴムで結びましょう。



○靴やシューズは週末には洗うなどして、清潔に保ちましょう。

## ほけんニュース

### 生活リズムをととのえよう！

子どもたちが元気に1日を過ごすためには、早起き早寝で生活リズムをととのえることが大切です。子どもたちがきちんとした生活リズムを身につけられるようになるためには、おとなのサポートが欠かせません。おとなも、今一度生活リズムを見直してみてください。

#### 元気に活動するためのポイント

元気に過ごすためには、「眠り」「食事」「排せつ」「運動」の4つが密接にかかわっています。元気な1日を過ごすためのポイントを見てください。



#### 眠り

早起き早寝でたっぷり睡眠をとることが大切です。十分な睡眠時間を確保することで、朝、すっきりと気持ちよく目覚めることができます。また、目覚めたら朝の光を浴びること、夜は部屋を暗くして眠ることを心がけます。よい眠りを得るためには、日中、外でしっかり遊びましょう。

#### 食事

1日3食を決まった時間にとることは生活リズムをととのえるために必要です。中でも朝ごはんをきちんと食べることで、脳や体が目覚め、エネルギーや栄養素も補給されます。そして、体温も上昇します。

#### 排せつ

朝ごはんを食べると、腸が動き出します。するとトイレに行きたくなり、スムーズな排便につながります。朝にうんちが出ると、1日すっきりした気分で活動できます。

#### 運動

日中は元気に外で遊びます。十分に体を動かして遊ぶことで、夜の寝つきもよくなり、おなかもすいて食事をおいしく食べることができます。

#### メディアとのつき合い方

現代は乳幼児のうちからメディアに触れる機会がたくさんあります。早寝のためには、夜にテレビやスマートフォン、タブレットなどに触れないようにします。また、長時間使用しないように、注意が必要です。