



ほけんだより

2月号



令和6年2月
連島こども園
遍照連島小規模保育園

たくさんの思い出がいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。昨年の4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から、また新たな気持ちでスタートが切れるように、今からしっかりと生活習慣を見直していきましょう。

生活リズムを整える

風邪を引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。起床や食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族そろって続けていきましょう。

朝ご飯

朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくるなどの役割があります

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

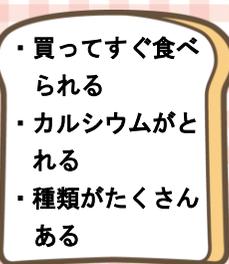


ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

メニュー例



爪について

爪が伸びていると、友だちを引っかいてしまったり、爪が折れたりなど、ケガの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいため、週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

睡眠

★睡眠が大切な理由

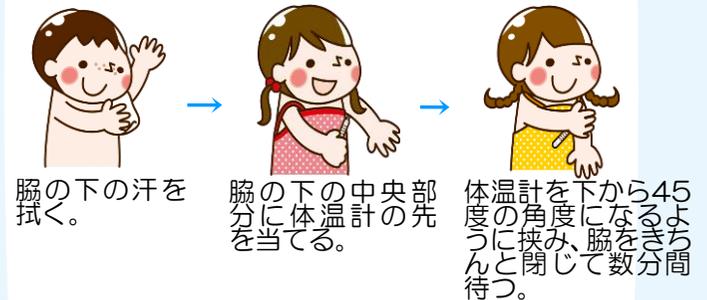


「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と疲労を取り除き、病気やケガをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠は体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は成長ホルモンがたくさん分泌されます。

正しい体温の測り方

＜正しく測定するための注意点＞

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



★家での朝の健康チェック時にいつもの体温より高めな場合は、保育者に一言 お声かけください。よろしくお願ひいたします。