

8・9月のほけんだより

平成27年8月25日
草野・飯樋幼稚園

長い夏休みを元気いっぱいにご過ごした子どもたち。2学期が始まると夏の疲れが少しずつ出はじめます。幼稚園では、これから運動会をはじめいろいろな行事が目白押しです。元気に活動に取り組めるよう、子どもの健康や生活を見直してみましょう。

毎朝の身支度・体調チェック！

園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。
ご家庭でも、登園前など次のようなポイントで、
チェックを行ってみてください。

★あいさつをしましょう

「おはよう」「いってらっしゃい」
「ってきます」家族間でもしっかりあいさつをしましょう。

★洗顔・歯磨きOK

つるつる、ピッカピカの笑顔で元気に登園させてください。

★おへそチェック！

下着が出ていませんか？
しっかりズボンの中に入れてみましょう。

★靴、足にあっていますか？

きつい、ブカブカということはありませんか？
靴を選ぶとき、靴底が足の甲の方向にしなやかに曲がるくらいのものが動きやすいようです。

★帽子・髪の毛OK

帽子のゴムをしっかり首にかけましょう。
肩にかかるときは髪をゴムで結いましょう。

★顔色・熱は？★

顔が赤い・青白い、手が熱いという場合は、体調を崩していることがあるので体温を測りましょう！！

★便や尿のようすは？

毎朝、排便の習慣を付けましょう。時間がかかる場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認してあげるといいですね。



生活リズムを取り戻そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏休みで、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活を見直し、リズムを取り戻していきましょう。

早寝・早起き

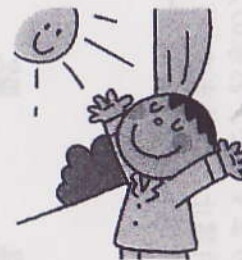
眠っている間に、体は1日の疲れを修復しています。

眠りは、脳と心の栄養、睡眠時間をしっかり摂って活動のエネルギーにしましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝ごはんは

1日のエネルギー源です

脳は眠っている間にもエネルギーを使っているため、朝ごはんでエネルギーを補わないと脳は活発に働きません。

朝ごはんを食べて
脳に
スイッチオン！

