



ほけんだより春号



ご入園・ご進級、おめでとうございます。
春風の吹く気持ちのよい青空の下、ドキドキ、ワクワク新しいクラスでの生活がスタートしました。
子どもたちが、楽しく健やかに成長していけるように見守って参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

1. 今日にも元気に過ごそう!

登園前のからだのチェック

当園では毎朝、お子さまの健康観察を行っています。
ご家庭でも次のようなポイントをチェックしてみてください。
※入園のしおりの『登園のめやすチェックリスト』なども参考にしてみてください。

- 37.5℃以上の熱はありませんか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 体や口の中に湿疹や発疹は出ていませんか？
- 嘔吐や下痢はしていませんか？
- 食欲があり機嫌や顔色は良いですか？
- 「痛い」「つかれた」などの訴えはありませんか？
- 機嫌が悪く、いつもと違うと感ずることはありませんか？



登園前の身だしなみのチェック

- ハンカチやティッシュは持っていますか？
- 爪は短く切っていますか？何処かに引っ掛けたり、お友達や自分自身を傷つけてしまったりすることもあります。深爪にならない程度に定期的に切ってくださいようお願いします。
- 後ろ髪が長いときは、後ろで束ねるようお願いいたします。遊具などに絡み危ないことがあります。



2. 朝ごはんは元気のスイッチを押そう!

体のスイッチ

たんぱく質をしっかりとることで体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、たくさんのエネルギーを使います。脳を元気に動かすためには、主食(ごはんやパン、麺類など)をとりましょう。

おなかのスイッチ

朝食を食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。
野菜や果物など、繊維質が多いものがお勧めです。

3. 虫歯は食べ方で防ごう!

「甘いものを食べると虫歯になる」と言われますが、虫歯を予防するには、**食べ方**も重要です。

こんな食べ方が虫歯のもとになります

ダラダラ食べる

遊びながら食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯をまねきます。

➔

虫歯を防ぐ食べ方に変えてみましょう

おやつ時間を決める
よく噛んで食べる

例えば、野菜や海藻、キノコなど噛みごたえのある食材を取り入れてみると、よく噛むほどに唾液が出ます。唾液が出るほど虫歯予防になると言われています。