



保健だより

キッズアカデミー保育園 2018・4

ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。ことしも保健に関する情報を「保健だより」を通してお知らせしていきます。よろしくお祈りします。

年間行事予定

毎月：第2または3週目の2日間身体計測

4月：内科・歯科検診

12月：内科・歯科検診 検便（0-157）検査

★身体計測

○身長・体重：毎月

○胸囲・頭囲：0～3歳 毎月

4～6歳 1回/2ヶ月

★春の健康診断を行います

4月16日（月） 内科検診 14：30～

4月17日（火） 歯科検診 14：30～

★園医さん紹介

内科：大南クリニック（阿南重朗先生）大分市中判田

歯科：ひまわり歯科（壇上降昭先生）大分市田尻

※病気になったときは

○家庭で病気になったときは、9時までに園に電話をして子どもたちの状態をお知らせ下さい。

○園で具合が悪くなったり、感染症の疑いがある場合は連絡します。

○至急お迎えをお願いすることもありますので、連絡先が変わる場合は必ず朝、担任にお知らせ下さい。

生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- ① 早寝早起きを意識して**
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までは寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。
- ② 朝ごはんを食べよう！**
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③ うんちは済んだかな？**
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。
毎朝、元気なみんなに会えるといいな！

気分よく目が覚める
もりもり食べられる
朝ごはんがおいしい！
園で元気にあそべる

朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

<p>脳が元気になる！ 朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。</p>	<p>肥満防止になる！ 朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。</p>
<p>うんちが出やすくなる！ 腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。</p>	<p>活力が出る！ 体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。</p>

看護師 平野 厚子