



ほけんだより 4月号 令和6年4月1日



ご入園、ご進級おめでとうございます。お子さんが保育園で楽しく元気に過ごせるようご家庭と協力していきたいと思ひます。

生体リズムを整えて元気に過ごそう

体内時計を正常に動かし、健やかな体を保つためには規則正しい生活が欠かせません。「食事」「睡眠」「運動」という3大要素はどれも重要で、どれか1つでOKというわけにはいきません。それぞれ、生体リズムに合った最適なタイミングやポイントがあります。

朝ごはんを食べましょう



朝ごはん元気3つのスイッチ

- あたまのスイッチ**
寝ている間も常に活動しています。脳のエネルギーを補給しないと集中力が低下します。
- からだのスイッチ**
体温が上昇し、体や脳も活動を始めます。朝ごはんを食べて、体を目覚めさせましょう。
- おなかのスイッチ**
朝ごはんを食べると胃から大腸に信号が送られ、排便をしやすくなります。

毎朝、決まった時間に起こしましょう



寝るのが遅かったからと起こす時間を遅らせると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

お日様を浴びてさっぱりしましょう



体内時計のずれをリセットできるのは朝だけ。朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計がリセットされます。

たくさん遊びましょう



昼間にたくさん体を動かすと、夜眠りがよくなります。特に朝の10時から正午の間は、体が最も目覚めている時間帯です。たっぷり体を動かしましょう。

健康診断・身体測定のお知らせ

内科健診：4月9日(火) / 歯科検診：4月16日(火)

身長・体重測定：毎月の月初め

頭囲・胸囲測定：4月 / 10月

* 健康診断は日頃気づきにくい病気を発見したり、成長を知ったり、お子様の健康を守るのに大切です。当日はできるだけお休みがないようお願いします

