



ほけんだより



きらら保育園
平成29年4月1日

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しい環境で疲れたり、初めての集団生活を体験する子供たちは、熱を出したり病気に
かかりやすくなります。毎朝、お子さんの身体に触れて、元気であることを確かめてくだ
さい。また、気になる事があれば、必ず保育士に伝えてください。お子さんが元気で楽し
く生活できる様に、協力していきましょう。



きそくただ せいかつ み 規則正しい生活を身につけましょう！

規則正しい生活を身につける事は大事な事ですが、どこからはじめましょう？

まずは、早く起きる事からはじめてみましょう！

早寝早起きをすると…

※朝の光を浴びる事で、体内のリズムが整い、自律神経の働きが活発になります。

※朝の光を浴びると寝つきが良くなります。

※朝の目覚めが良いと、朝ごはんが美味しく食べれます。

※早起きをすると、日中の集中力が高まります。

※ぐっすり眠ると、身体の免疫機能が上がり、病気にかかりにくくなります。

つめ き 爪を切りましょう！

爪が長いと爪が欠けたり、思わぬ怪我やお友達を傷つけてしまう事があり危険です。

癖で爪を噛んだりする事にもつながります。爪の間に砂やゴミも入ってしまい、

衛生面でも良くありません。一週間に一度は爪が伸びていないか確認して、切る習慣

をつけましょう。足の爪も忘れずに切りましょう。

ねんかん ほけんぎょうじよてい 年間の保健行事予定

身体測定…毎月第1週、3月と9月は頭囲と胸囲を測定します。

内科検診…4月、11月

歯科検診…4月、11月

ぎょう虫検査…5月

検尿…6月、11月

