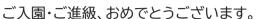


ほけんだより春号





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、いつもと違うと感じ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 的に切ってくださるようお願いします。
- □ 後ろ髪が長いときは、後ろで束ねるようにお願いします。遊具などに絡 み危ないことがあります。



2.朝ごはんで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。脳を元気に働かすためには、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

おやつの時間を決める

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。