



保健だより



しあわせの丘こども園
令和6年3月22日

少しずつ暖かくなり、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。思い出いっぱいの1年も締めくくりの時期となり、4月から進級、進学にむけワクワクしている子どもたちの様子も見られます。

今年1年で心も体も大きく成長した子どもたち。4月からも元気いっぱい過ごせるように、生活習慣をしっかり見直しましょう。



生活リズムを整えよう！

① 早寝早起きをしましょう。

睡眠は1日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やケガをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように、就寝時間と起床時間を決め規則正しい生活を送りましょう。

② ご飯はしっかり食べましょう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯は良く噛んで、しっかり食べるように促しましょう。

③ 排便について

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。まずは、朝ごはんの後にトイレに座る習慣をつけましょう。

🌸 衣がえ、衣服のサイズチェック

0～5歳までは、最も成長が速い時期です。衣がえの際に、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめ、お子さまの体格に合わせて、衣服を選びましょう。体を動かして、しゃがんだ時にお尻や、太ももがきつくないか、腕を上げた時に肩がきつくないかも確認しましょう。

🌸 靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなると言われています。靴がきついと成長の妨げにもなり、ゆるすぎると転ぶ原因にもなります。誕生日や年度末を目安にお子さまに靴のサイズがまっているかもチェックしましょう。



🌸 母子手帳を見直してみましょう

母子健康手帳は、妊娠から出産、そして、お子さまの出生から小学校入学（6歳）までの健康を記録するもので、お子さまの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。小学生や中学生になった時に成長を振り返る記録にもなります。

予防接種の記録もあり、追加の予防接種（日本脳炎や麻疹・風疹）を忘れないためにも、保管場所を決め、時々チェックしましょう。小学生以降に受ける予防接種（二種混合や子宮頸がんワクチンなど）もあるため、大切に保管してください。

