



保健目標

早寝早起きをしましょう



げんきな子どもの目標

4月	早寝早起きをしましょう
5月	姿勢を正しくしましょう
6月	歯を大切にしましょう
7月	くつを正しく履きましょう
8月	十分な休息と水分補給をしながら元気に過ごしましょう
9月	色々な運動をしましょう
10月	目を大切にしましょう
11月	病気に負けない体を作りましょう
12月	正しい手洗いと咳エチケットを覚えましょう
1月	よく噛んで上手に飲み込みましょう
2月	寒さに負けず外気に触れて元気に遊びましょう
3月	みんなで成長を喜びましょう

一年間、目標に合わせた園での保健活動や感染症等の情報を発信しています。

<昨年度の保健活動を一部紹介>



歯を大切にするため歯みがきモデルを使って、歯磨きの練習をしました。



お腹の中にいる時と同じ大きさの人形を抱っこして、命の大切さを実感しました。



ほけんだより

第446号 令和7年4月1日 光明第七こども園

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嬉しく思います。保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。



生活リズムをつくるポイント

早寝・早起きをしましょう

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。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習慣つけましょう。



朝ごはん

からだを目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。朝ごはんをよく噛んでしっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たのかな？

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり排便をしやすくなります。朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくてもトイレで座る習慣を乳幼児期から作りましょう。



登園前の健康チェックポイント



園では毎朝、登園してきたお子さんの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。

- ◇ 熱はありませんか？
- ◇ 顔色はよいですか？
- ◇ 鼻水や咳は出ていませんか？
- ◇ 湿疹、発疹はないですか？
- ◇ 食欲は普段通りでしたか？
- ◇ 健康な便はできましたか？
- ◇ 機嫌は良いですか？
- ◇ 痛い・疲れたなどの訴えはありませんか？



◎いつもと違う様子に気がついた際は、登園時に必ず職員におしえてください。



おねがい



爪が伸びていると、自分の顔や体を傷つけたりお友達とトラブルがあった際、けがをさせてしまったり、爪が折れてけがにつながることもあります。こまめにチェックして爪を切るようにしましょう。忘れがちになるので週に「爪切りの曜日」を決めるなど習慣化するのもおすすめです。

