

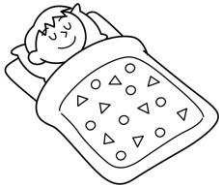
入園・進級おめでとございます！

春の訪れとともに、新年度がはじまりました。新入園児にとっても、在園児にとっても、期待と不安に満ちた新しい生活が始まります。子どもたちが楽しく健康にすごせるように、一緒に見守っていきましょう！

いきいき 元気にする ひ・み・つ

～睡眠・食事・遊び～

睡眠



眠りは、健康な体で毎日過ごすために欠かすことができません。健康的な生活習慣を身につけるためにも、早起き早寝を心がけ十分な睡眠時間を確保してあげましょう。

充実した眠りのために・・・

- ★ 日中に思い切り外で体を動かして遊びましょう。
- ★ テレビは寝る30分から1時間前までには消すようにしましょう。
- ★ 寝る時は部屋を暗くして休みましょう。
- ★ 朝の光を浴びることができるように、カーテンを薄手にするなど工夫をしましょう。

食事



食事は、体づくりの基本です。人間の体は食べ物によってつくられています。栄養バランスのよい食事を心がけるとともに、家族と一緒に食べるなど食事の楽しさも身につけましょう。

楽しく！バランスのよい食事を

- ★ 朝ごはんをきちんと食べて、眠っていた脳や体を目覚めさせましょう。
- ★ 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスのよい食事にしましょう。
- ★ 家族で楽しく食卓を囲んで食べましょう。
- ★ 食事の時は、テレビを消して食べるようにしましょう。

遊び



子どもたちは体を動かすことの楽しさや友だちとのかわり方など、遊びの中でいろいろなことを学んでいきます。

体に心に楽しい遊びの工夫を

- ★ 外で、思い切り体を動かして遊びましょう。
- ★ 朝起きたら、子どもにお手伝いをさせるなどして、体を動かすようにしましょう。
- ★ テレビやゲームは時間を決めて遊ぶようにし、家庭でもルールを決めましょう。
- ★ 夜は、絵本の読み聞かせなど、気持ちをゆったりさせる遊びにしましょう。



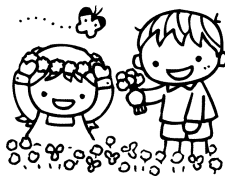
ふだんと変わりないですか？

出かける前

- 起きたときのようす
- 朝食を食べるようす
- 排便の状態
- 顔色

帰宅後

- きげん
- 夕飯を食べるようす
- 寝つき



新しい年度が始まったばかりで子どもたちも疲れやすくなっています。毎日、健康の様子をチェックして、ふだんとちがうと感じたら、体温を測り、痛むところや具合の悪いところがないかを確認してください。

のびのび動ける服装で

- 伸縮性のあるもの
のびのび動けるように。
- 汗を吸い取りやすいもの
子どもは汗かきです。
- 長いひもや余分な飾りのついていない洋服
- 足に合う靴
思いがけないケガを防ぐために。
- 汚れを気にせず遊べる洋服
思いきり遊べるように。

子どもたちがのびのびと活動できるように、また、ケガ防止の観点からもご理解とご協力をお願いします。

