



## ほけんだより



ステラ保育園 看護師 砂川礼子

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい生活に期待や緊張、それぞれいろいろな思いがあると思います。

新年度は緊張から疲れやすくなっています。無理をせずゆっくり休養できるよう過ごしていきましょう。

新型コロナウイルス感染症による感染状況もあり、いろんなことが制限される日々が続いていますが、引き続き感染症対策のご協力をお願いします。

### 生活リズムを整えましょう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身につけ、健康な身体作りをしましょう。

「たべて・うごいて・はやくねよう」できる事から試してみましょう。



#### たべて



- しっかり朝ごはんを食べて元気に！  
噛むこと、胃腸を動かすことで、脳を刺激し体温が上がることで目が覚めます。朝、排便の習慣をつけましょう。  
すっきり気持ちよく、元気な活動ができます。

#### うごいて



- 運動遊びは、体温を上げて脳と身体を目覚めさせます。  
しっかり動くと心地よい眠りや食欲につながります。

#### はやく寝よう

- 朝は6～7時に起きて、カーテンを開け太陽の光を浴びましょう。  
太陽の光を浴びることで、ホルモンが活性化され、体内時計を整えます。夜は9時までには眠りましょう。

### 登園前の体調チェック



- ・熱はありませんか？
- ・鼻水や咳はありませんか？
- ・食欲はありますか？
- ・機嫌はいいですか？
- ・顔色はいいですか？
- ・湿疹、発疹はありませんか？
- ・うんちはでましたか？
- ・痛い、疲れたなどの訴えはありませんか？