

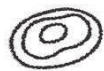


月号

# 保健だより

入園や進級など環境が変わる中で、子ども達は元気に登園していますが中には体調を崩してしまう場合もあります。飛沫感染や接触感染による胃腸炎、はやり目の症状が見られる子もいますので、手洗い・手指の消毒・マスク着用等をしっかりとるなどして感染症対策に気をつけましょう。

今月は毎日を気持ちよく過ごしていけるように、一日のリズムの身に付け方を紹介します！！



## 生活リズムを身に つけよう

### ①早寝早起きを意識して。

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発達を促します。お子さんが夜遅くても9時までは寝て7時までに起きるように促してみましよう。

### ②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして活力が湧いてきません。元気の源となる朝ご飯は必ず食べましよう。

### ③うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ご飯の後ほうんちタイムをとり、トイレに座りましよう。



## 朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

### 脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

### 肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

### うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

### 活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



## 毎朝うんちでおなかすっきり！

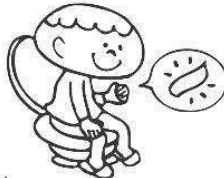
「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましよう。

朝ごはんを  
きちんと食べる



うんちは健康のパロメーター。  
うんちでその日の健康をチェック！

トイレに行く  
時間をもつ



## 6月4日は虫歯予防デー

### ☆☆☆虫歯を予防するために☆☆☆

◎好き嫌いなく、何でも食べよう

◎甘いものを食べすぎない



食べたり、話したりするためには