



【今月のテーマ】笑顔いっぱい、元気に過ごしましょう



ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい環境で過ごすことは期待や楽しさもありますが、不安や緊張で心身ともに疲れやすい時です。疲れがたまるとけがをしたり、病気にかかりやすくなります。生活リズムを整え、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

元気に過ごすためには・・・

寝ている間に体や脳を休ませることで、疲労回復、「記憶」「感情」を整理し、翌日の活動に向けて、心身の準備ができます。子どもの発育に欠かせない「成長ホルモン」は睡眠時に分泌されます。子どもが健やかに育つためには、睡眠と共に、食事・運動を心がけましょう。

元気な体づくりのポイント^{げん き からだ}は？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



体のリズムを整え、脳へエネルギー補給をされることでやる気と集中力が高まります。

ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



昼間の活動量を増やすことは、生活リズムを整える上での大きなポイントです。

ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



部屋を暗くして、静かな環境を整えましょう。

④つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。



脳が活性化され、血行が促進されます。気分もすっきりします。



登園前に子どもの様子を チェックしましょう

機嫌は悪くないですか？ 顔色は悪くないですか？
ふだんと何か違うと感じることはないですか？

子どもの体調がすぐれない時は、自宅で様子を見てあげてください。