



🌸新入園・進級おめでとうございます🌸

満開の桜の中、新しいお友達を8名迎え新年度が始まりました。進級した子ども達は、すっかりお兄さんお姉さんの顔になり、この1年の成長が楽しみです♪年度始めは大人も子どもも新生活で疲れるので、家では会話やスキンシップをたくさんとり、より早寝できるといいですね。皆が健康で楽しく過ごせるように今年度も尽力いたしますので、健康管理や感染症対策などの保健活動にご理解・ご協力をお願いいたします。



生活リズムを整えよう！

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付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も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付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



健康診断のお知らせ

- 4月15日(水) 乳児健診(ちっち)
- 園児健診(わい・らん・すい)
- 5月20日(水) 乳児健診(ちっち)
- 園児健診(ぐん・にこ)
- 6月17日(水) 乳児健診(ちっち)
- 6月19日(金) 歯科検診(全園児)

お願い

- ★身体測定は毎月行いますが、保育活動に応じて日を調整して実施しますので、日時未定です。
- ★洋服や下着・靴下には必ず名前を明記ください。
- ★健診をお休みのした場合は、翌月以降に行います。
- ★歯科検診は当日のみになります。都合休みのないようにご調整ください。欠席した場合、振替はありませんので、ご了承ください。



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

正しい姿勢のために

ご飯の間の姿勢を意識しましょう！

子どもたちのスクリーンタイムが(スマホやテレビなど)の急増で姿勢の崩れや視力低下などが社会問題になっています。

★和式トイレは使えますか？しゃがめますか？足首、膝、股関節をしっかりと動かして重心を下げなければならないため、関節や筋肉の柔らかさが必要です。踵を浮かさずにお尻をしっかりと下まで下げられたらOKです！

★バンザイはできますか？

立っている時にやってみてください。腰をそらせたり、頭や首が前にでてしまったら、普段猫背になっているかもしれません。

★前屈はできますか？

太もも裏や腰・背中側の筋肉の柔軟性はどうですか？

上記の改善には「ラジオ体操」がおすすめです！

園での急な体調不良時のお迎えは、原則1時間以内にいらしていただけるようにご調整をお願いしています。出張など緊急連絡先が変わる日は、必ずコドモンでお知らせください。