

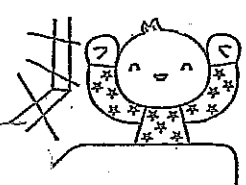



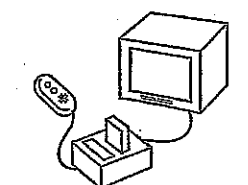
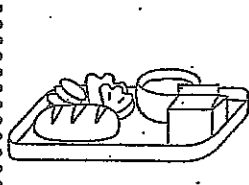
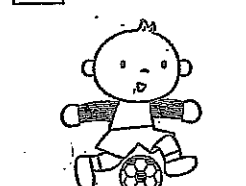
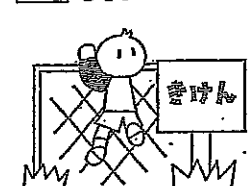

# ほけんだより No.5

法光院こども園 令和3年3月24日発行

今年度も 反と少しとなりました。  
 一日一日を大切に、元気に過ごしましょう。  
 引き続き、日々の健康観察や検温、玄関や入室時の消毒、  
 マスク着用等のご協力をお願いします。

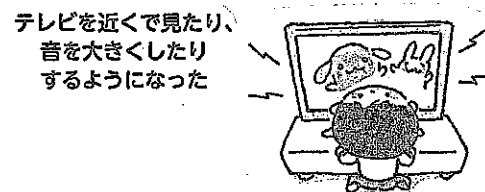


## 1年間でどこまでできましたか？

<input type="checkbox"/> 早寝・早起き 	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがき 	<input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる 	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便 
<input type="checkbox"/> お風呂に入る 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいを する 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは 時間を決めて 	<input type="checkbox"/> なんでも食べる 
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ 	<input type="checkbox"/> 危ない遊びは しない 	<input type="checkbox"/> 家族でよく おしゃべりをした 	<input type="checkbox"/> 友達と 楽しく遊んだ 

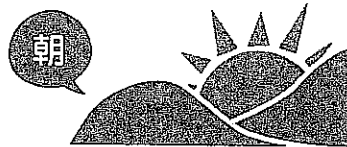
## 聞こえのトラブルと耳のけが

音を聞く力は、言葉を覚えコミュニケーションの力を育てるうえで欠かせません。  
 小さな子どもは、「聞こえにくい」ことに気づきにくいので、  
 周囲の大人が、子どもの耳や聞く力に目を配りましょう。また、耳は「子どもが異物を詰める」  
 「耳掃除でけがをする」などのトラブルも多いので注意しましょう。



## 元気な体作りはよい生活リズムから

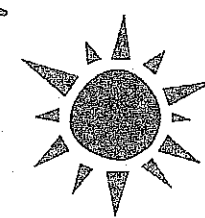
睡眠中には、脳や体の成長を促す成長ホルモンがたくさん分泌されるため、  
 しっかり眠ることは小さな子どもにはとても大切です。  
 また、体の疲れを癒やし、細胞の修復なども進みます。  
 健やかな体作りのために、睡眠を中心に生活のリズムを整えましょう。



### しっかり朝食をとりましょう

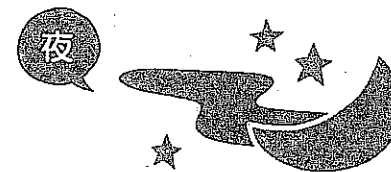
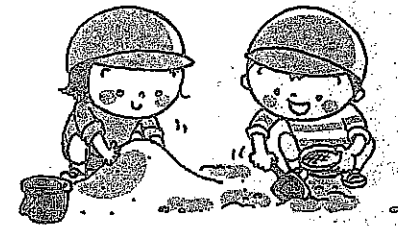
生活リズムを整えるためには、まずは朝、早  
 めに起こすところからスタートしまし  
 ょう。いきなり寝る時間を早めても、眠く  
 ないのに布団にいることになり、なかなか  
 まくいきません。朝早く起きるほうが、夜  
 に早く眠くなるため、リズムを整えやす  
 いのです。朝起きる時間を決めると、自然  
 と就寝時間も安定してきます。

毎朝決まった時間に起き、余裕をもって朝食をと  
 れるようにしましょう。子どもは日中、元気に活動す  
 るだけでなく、成長するのにもたく  
 さんのエネルギーが必要です。  
 しっかり朝ごはんを食べ  
 ることで、1日を元気にス  
 タートし、活動的に過ごす  
 ことができます。



### 体を動かし、 十分にあそびましょう

日中たくさんあそぶことで心も体も満  
 たされます。また、夜、寝つきやすくな  
 って睡眠を深める効果も期待できます。



### 寝る前はゆっくり過ごしましょう

1日の睡眠時間は、生まれたばかりの赤  
 ちゃんは18時間ほど。成長とともに必要  
 な睡眠時間は短くなりますが、3歳頃で12  
 時間、5歳頃になっても11時間ほどは必要  
 です。小学校低学年までは、夜間の睡眠時  
 間は10時間以上が理想と言われています。

眠りにつきやすくするために、寝る前は絵本を読む  
 などして、静かに過ごしましょう。絵本と一緒に読む  
 豊かな時間が、子どもには心の  
 栄養となり、大人には子どもと  
 ゆっくりかかわる大切な時  
 間となります。

