



# ほけんだより 4月号

令和8年4月1日 青梅梨の木保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友だちを迎え、新年度がスタートしました。子どもたちが健康で楽しく園生活を送ることが出来るように、子どもたちの健康管理に努めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## 生活リズムを整えて健康な体を作りましょう

### ・早寝早起きをしましょう

夜は9時頃までには眠り、朝は7時頃までに起きることが出来るように習慣づけましょう。眠っている間に成長ホルモンの分泌が多くなり、体の成長を促進します。また睡眠を十分にとることで、日中使っていた脳と体の疲労が回復し、病気に対する免疫力も高まります。

### ・朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごすことが出来ます。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれている食事が理想的です。

### ・排便の習慣を身につけましょう

朝ごはんをしっかり食べると腸が目覚めて動き出し、排便のリズムが整いやすくなります。



## 新年度、こんなサインに 注意

新入園児さんも進級児さんも新しい環境で頑張っています。新年度は子どもも体や心の疲れがたまりやすい時期です。ご家庭ではゆっくり休養することが出来るように、ご配慮をお願いいたします。気になることがありましたらお知らせください。



### こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



### お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く



・7日（火）に園医（なごみクリニック・土井先生）による第1回健康診断が行われます。お休みしないで受けましょう。お子さんの健康面のことで聞きたいことがありましたら、担任または看護師の平田までお知らせください。