

ほけんだより 春号

泉第2チェリーこども園
2024年5月13日発行

さわやかな風が吹く、心地よい季節になりました。園庭や散歩など、戸外で過ごす時間を少しずつ増やしながら、季節の変化や身近な自然をたっぷり楽しんでいきたいと思えます。



朝ごはん

で元気の
スイッチをおそう

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大切です。

活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかりと食べて、元気のスイッチをONにしましょう。

体のスイッチ

肉や魚など、体を作るたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食(ごはんやパン、麺類など)をしっかりととりましょう。

おなかのスイッチ

朝しっかりと食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など繊維質が多いものをおすすめです。



衣類を見直して けが防止

小さな子どもは……

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険を予測できない

けがを
しやすい!!

お子さんの衣類、
ここをチェック

ズボンの丈は くるぶしまで

長すぎると転びやすくなります。長いすそを折り上げるだけでは時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めましょう。

フードのひもは けがの原因に

フードのひもは遊具に引っかかって転んだり、首がしまったりする要因になります。園で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。

靴はピッタリの ものを

靴がゆるいと、歩きにくく脱げたり転んだりします。つま先に5mm~1cmほどの余裕があるものを。

