



9月 ほけんだより



2020年度 健生

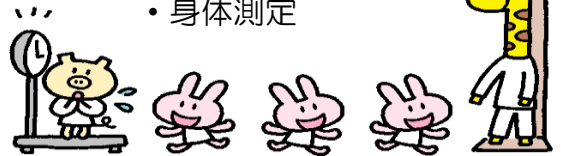
今月の目標

- ・体のリズムを整える
- ・病気やケガに気を付ける



今月の行事

- ・身体測定



お願い

子どもたちの爪の状態に敏感に！

子どもたちの爪は小さくて、思ったより早く伸び、大人と比べてとても薄いです。日頃から気をつけて見ていく必要性がありますよね。

※ 薄くて小さい爪「危険」

実は、この薄い爪が子ども自身や他児を傷つける凶器になります。少し伸びてちょっと欠けて鋭くなっていたら、少しのことで切り傷になることもあります。

また、なかなか爪を切れず、伸びてくると爪が割れ、深爪部分まで裂けてしまうことも時々みられます。保育園でも爪のひっかかりが気になる子が「せんせえ〜」と伝えてくる姿も見られます。

子どもたちの安全面を考えて、日頃からご家庭で細かい配慮をお願いいたします。

保育園では原則として爪を切ることは行いませんので、ご了承願います。

今月のトピックス： 早寝 ・ 早起き ・ 朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」 県民運動

早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が自覚めて、24時間のリズムに調整されます。

なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切ですか？

早寝

成長ホルモンは、深い睡眠時の午前0時前に最も多く分泌されるため、この時間帯はぐっすり眠っていることが大切です。

朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。

早起きが一日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムがつかれます。朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。

夏も過ぎ、少し疲れも出てくる頃です。毎日元気に過ごすには、生活習慣が大切です。

今月は、

「早寝」「早起き」「朝ごはん」

日頃から行なっているご家庭でも、少し気をつけて、家族みんなで見直していただくとありがたいです。

