

ほけんだより

令和5年4月1日
社会福祉法人 頤陽会

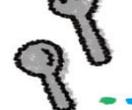
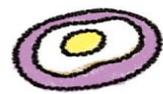


入園・進級おめでとうございます。

春は、出会いの季節です。ドキドキ・ワクワクの中でも、ちょっぴり淋しかったり、いつも以上に頑張りすぎたり・子どもも大人も同じです。無理のないように自分のペースで新生活をスタートしていきたいものです。

さて、頤陽会では、“1日の中で太陽の光を浴びて2時間は、外遊びをしましょう”を合言葉に保育をしています。太陽の恵みから、元気をもらい・生きる知恵をもらい・体の軸に力がみなぎってきます。こども時代は、人生の根っこ作りです！！大きなしっかりとした根っこを作りましょう！！

そのためには、生活リズムを整えましょう。



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



1年を通していろんな情報を共有していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。