



ほ け ん だ よ り



進級・新学期の準備に・・・

生活習慣をふり返りましょう！！

1年のまとめの時期となりました。1年を振り返ってみて、元気に過ごす事はできましたか？
進級や新入学を控えたこの機会に今の生活習慣を振り返って、新しい生活を健康で楽しく過ごせるようにしましょう。

元気っ子のための4つのポイント



① 早起き

朝は、まず早起きからスタートします。カーテンを開けて朝の光を十分に浴びましょう。

② 早寝

眠る時は部屋を暗くしてぐっすり眠ります。夜の光の刺激はできるだけ減らしましょう。

③ 朝ごはん

朝ご飯は、脳にスイッチ を入れ、1日の活動の準備をするために大切です。きちんと朝ご飯を食べましょう。

④ 排便

朝に排便があると1日をすっきりとスタートさせる事ができます。トイレタイムを作りましょう。



3月3日は耳の日です!!



3月3日は耳の日です。耳は、話を聞いたり、音を聞いたりするほかにも、いろいろな役割を体の中で担っています。健康な耳を守るためにも、耳の近くで大きな声を出したり、耳の中に鉛筆などの物を入れたりすることはやめさせましょう。

普段は、音や声が聞こえてくることを意識していないかもしれませんが、「耳の日」をひとつの機会にして考えてみましょう。