

保健だより



少しずつ春を感じる事が出来るようになってきました。これから日増しに春らしくなってきますが、まだまだ寒暖の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。みんな元気に新年度を迎えられるように、残りの日々を大切に過ごしましょう。

進級・就学を控え…



◎気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。



◎1年間元気に過ごせましたか？

良い生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。

- 早寝・早起きができた
- 毎日朝ごはんを食べた
- 好き嫌いせず何でも食べた
- 毎朝うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 手洗いをきちんとできた



◎生活リズムを身につけよう

入学、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。良い生活リズムを身につけることが健康に過ごせる基本です。

