令和５年３月24日

平 こども園

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。

☆指しゃぶり　☆つめかみ
☆チック　☆どもり
○○。

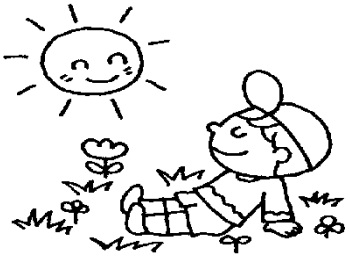
◎１年間元気に過ごせましたか？

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。



新型コロナウイルスについて

日頃から感染拡大予防にご協力いただき、ありがとうございます。
今後も、うがい・手洗い・消毒・換気に努め、予防していきたいと思いますので、ご家庭でも引き続き感染対策をしていただきますようお願い致します。
来年度も引き続き感染予防に務め、元気に過ごせるようにしていきましょう。