



みんなの健康



令和3年4月1日
うさぎ山こども園
養護教諭 高橋

ご入園、ご進級おめでとうございます。

大きくなった喜びと、新しい環境へのワクワク、ドキドキがいっぱいの生活の始まりです。しかし、楽しみの反面、緊張や不安で体調を崩す人もいるかもしれません。

そんなお子さんが集団生活を通して、元気で楽しく笑顔で過ごせるように、健康に関する情報をこの『みんなの健康』を通してお伝えしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



健康診断が始まります



昨年は、コロナ感染症対策で、眼科健診、耳鼻科健診が中止になりましたが、今年度は眼科健診が実施できるようになりました

歯科健診は6月と11月に実施しますが、フッ素塗布はありません。

まだまだ感染対策の中での実施ですが、より安全に安心して実施できるようにしていきたいと思っております。



健診日程

内科健診	3、4、5歳	・・・4月16日(金)	10月8日(金)
	0、1、2歳	・・・4月23日(金)	10月15日(金)
眼科健診	3、4、5歳	・・・5月18日(火)	
歯科健診	全園児	・・・6月3日(木)	
身体測定	全園児	・・・4月5日(月)	10月4日(月)

身長 体重 胸囲 頭囲 の測定

* 毎月、第2月曜日に身長、体重測定を実施します。
(行事の都合で変更になる事があります。)



早寝早起きをしよう



夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。
毎朝、元気なみんなに会えるといいな!

気分よく
目が覚める

朝ごはんが
おいしい!



もりもり
食べられる

園で元気に
あそべる

朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

