



ほけんだより4月号



令和4年4月1日
そらまい守谷保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待
いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。保健に関する情報は「ほけんだよ
り」を通してお知らせしていきます。どうぞ宜しくお願いいたします。

生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善する
よい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体を
つくりましょう。

朝ご飯

朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくるなどの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を
元気に過ごしましょう。



早寝・早起きをしよう



睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間
です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃ま
でに起きられるように習慣付けましょう。
朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込
むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよ
くなります。子どもが朝起きられない原因
は、睡眠の質や量にあると言われています。
お子さんの寝起きが悪いと思う場合は、睡
眠習慣について、見直してみましょう。

鼻水のおはなし



鼻水にはウイルスや菌が大量に含まれています。鼻水のついたティッシュや使い終わったマス
クは すぐに捨てましょう。咳やくしゃみのときに口を覆うなどの咳エチケットと同様、鼻水に沢
山ばい菌が いることや、鼻水の適切な処理の仕方を日ごろから教えていくことも大切です
ね。2歳くらいになると、子どもも鼻水が出ていることを少しずつ意識できるようになり、2歳から3
歳までには、鼻がかめるようになります。感染症対策の一つとして、2歳を過ぎたら、鼻かみの
練習をしましょう。

※鼻をかむときは、大人が片方の鼻の穴を押さえて、片方ずつ行なうようにします。両方の鼻
を同時にかんでしまうと、鼓膜が破れることがあるため注意が必要です。