



ご入園・ご進級おめでとうございます。年度初めは、緊張から子どもたちも疲れやすくなっておりますのでご家庭ではゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。
お子さまの健やかな成長と健康をお守りできるよう、看護師一同頑張っていますので今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。



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。早寝・早起き・朝ごはん、病気に負けない健康な身体を作りましょう

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育のために大切な時間です。

夜は9時頃までに寝るようにし、朝は7時までには起きられるように習慣づけましょう



早寝・早起き

朝ごはん！

ご飯はしっかり食べよう

朝ごはんを食べると体温が上がり、身体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。よく噛んで、脳も活性化させましょう



うんちは出たかな

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

朝ごはんの後はトイレに座る習慣をつくりましょう。



ぐっすり眠るためには…？

★よい睡眠のために気をつけること！★

- ①昼間は元気に活動し、脳や身体を十分に使います。
- ②寝る前のお風呂は、ぬるめのお湯にします。
- ③寝る前はテレビやスマホなど見ないようにします。
(光は脳を覚醒させてしまうため注意が必要)
- ④明日の準備(服など)をする、絵本を読んでもらうなど、眠る前の日課を決めて継続して行います。
安心して眠れると思えることが大切です。

- ⑤朝、目覚めた時は朝の光をあびましょう



★ほけんの予定★

お子様の健やかな成長の確認のため、毎月の身体計測と下記の健診を実施する予定です。

- ・内科健診(年2回 全園児)
- ・歯科検診(年1回 全園児)
- ・尿検査(年1回 4、5歳児)
- ・視力検査(年1回 3歳~5歳児)



健診の詳細については追ってお知らせいたします。お子様の成長発達面で心配なこと、育児の悩みごと等ありましたらご遠慮なくお声がけください。

「腸活」をして免疫力を高めよう！！

※私たちの腸内には大きく分けて善玉菌・悪玉菌・日和見菌が存在します。身体の健康を維持していくには、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やして子どもの頃から腸内環境を整える事が大切です。



③ 善玉菌のエサになる食物繊維を摂ろう

善玉菌は、ヨーグルトや納豆などの発酵食品に多く含まれます。

善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖を含む食品と一緒に摂ると、より効果を発揮して腸内環境が改善します。



② よく噛んで食事をしよう

よく噛むことで分泌が促進される唾液は、便通を整えてくれます。食べ物を良く噛んでから飲み込むと、消化吸収も良くなり胃腸の働きが活発になります。



① 暖かい飲み物や汁物を意識して摂ろう

善玉菌は腸内が体温に近い温度になるとより活発化します。体温が低い朝に、暖かい汁物を食べれば体温も上がり、代謝もあがるので1日元気にすごせます。



※腸活をすると、免疫力も上がり健康を維持できます！

【ねる子・あそぶ子・たべる子元気！】

私たち（社福）童心会の“人間学”としての基本は「五感を刺激する0歳からの人間教育」

であります。しかし2001年OECD（経済協力開発機構）は

「近年の脳神経科学の研究により、幼い子ども、特に3歳未満の人生の最初期にある子どもは、

有能な学習者であることが確かになった」と発表されました。

私たちはそれより前、1973年頃から「0歳児からの人間教育」を実践していました。

[五感の刺激]

1. 体を動かせ（各種機能の獲得、働らくこと）
2. 脳を動かせ（五感を刺激して脳を動かせること）
3. 心を動かせ（心（意識）直観を働かせること）
4. 人を動かせ（人の体・脳・心・を動かすこと）
5. 自分を高めよ（人格・人間性・人生観・主体（自分らしさ）を高めること）

これらのすべての訓えは、子ども時代からの「ねる子・あそぶ子・たべる子元気！」

「早寝・早起き・朝ごはん」からはじまるというのです。

子どもは天から授けられた宝物、大切に大切に育てましょうね！！

理事長 中山 勲

