

ほけんニュース

新生活
スタート








出かける前に 身じたく & 健康状態を 確認しましょう

入園や進級などで新しい生活が始まります。子どもたちには、朝、できることから自分で準備をさせましょう。また保護者の方は、お子さんのようすをよく観察して、服装や健康について確認しましょう。

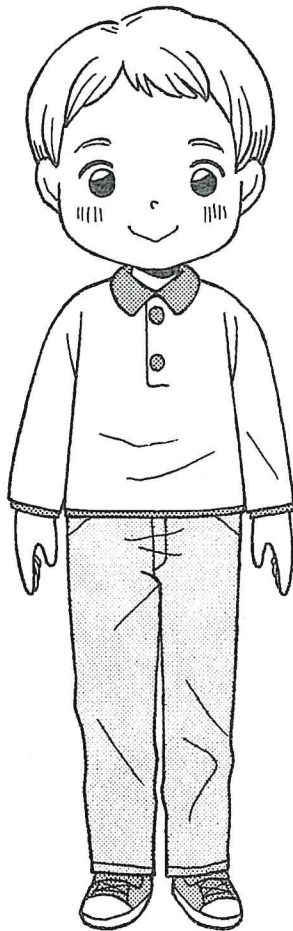
お子さんと一緒にチェックしてみよう！

じぶんで じゅんぴが できるかな？

※できていたら  マークをぬろうね

-  かみのけは とかしたかな？
-  かおは あらったかな？
-  はは みがいたかな？
-  したぎは でて いないかな？
-  ボタンは きちんと とめたかな？
-  つめは きって あるかな？
-  くつは かかとを ふまないで
はいているかな？

お子さんのつめが伸びていたら、保護者が切りましょう。つめが伸びていると自分を引っかいたり、友だちにけがをさせたりすることがあります。注意しましょう。



健康状態をチェック

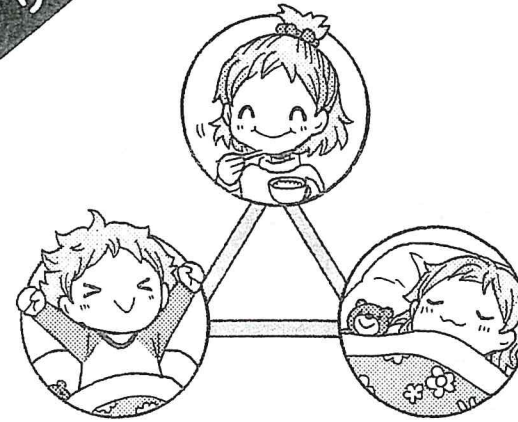
※お子さんのようすを見て、保護者の方が確認してください。

- 顔色は悪くありませんか？
- 目やにや充血はありませんか？
- せきや鼻水は出ていませんか？
- 発熱していませんか？
- 皮膚に発疹などは出ていませんか？
- 腹痛や下痢はありませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 機嫌はよいですか？

健康状態がいつもと違う時は、早めの対応を心がけましょう。

生活
リズム

早起き・早寝・朝ごはんで元気にスタート！



1日を元気にスタートさせるためには、早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえましょう。生活リズムをつくるために、まず、早起きからスタートしてみましょ。

日中は、十分に体を動かして、お風呂に入って早めに寝るようにします。テレビなどは、遅くまで見ないようにします。生活リズムが確立するように、親子で一緒にチャレンジしてみてください。

子どもも
おとなも

つくろう！ リラックスタイム



春は、環境が新しくなって緊張しているお子さんもいるかと思いますが、また、おとなも、春は環境が変化する人が多いかと思いますが。

新しい環境に慣れるまでには、ストレスを感じることも多いものです。そのような時は、親子でリラックスタイムをつくることを心がけてはいかがでしょうか？ 親子でお風呂にゆっくりと入る、早めに布団に入って、好きな絵本を読み聞かせるなど、ホッとできるひとときをつくっててください。