



あんぜん・ほけんだより

令和8年5月8日発行 NO. 1

春の訪れとともに新年度が始まり、約1か月が過ぎました。子どもたちが楽しく、健康で元気に過ごせるように年に4回「あんぜん・ほけんだより」を発行し、保健や健康に関する情報をお知らせしますので、参考にさせていただきたいと思います。

安全な登降園の仕方

★車から降りる時は保護者が先に降りるようにして、乗る時は子どもを先に乗せることで、子どもたちの駐車場で事故をなくしましょう。

★乗車中は、必ずチャイルドシートやジュニアシートを使用しましょう。

★車から降りたら、大人と手を繋いで、玄関に入りましょう。降園時も登園と同じように大人と手を繋いで、車まで行きましょう。繰り返す子どもたちには話をしていますが、走っていく子の姿が見られ、大変危険です。お家の方々からも声掛けをお願いします。



生活リズムを整えよう!

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。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



うんちは出たかな?

朝ご飯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。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



6月4日は虫歯予防デー

脳の動きが活発になります

かむことは大セリ

あごの骨や筋肉の成長を助けます

だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります

たくさんかむと、肥満の防止にもなります

だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます



春の交通安全教室



6月23日(火)に春の交通安全教室があり、3～5歳児が参加します。市の専任指導員・地区の交通指導員さんに来て、とまとの約束や信号の見方、横断歩道の渡り方を教えてもらう予定です。皆で交通ルールを確認し、安全に過ごせるようにしていきたいと思います!

おねがい

・朝食食べたものが口の周りについたまま登園する子が見られます。アレルギーの子もいますので、必ず口の周りを確認してから登園してください。安全のため車に戻って拭いてもらいますので、ご協力をお願いします。