



ほけんだよい



令和2年1月31日
名手保育園

2月4日は「立春」です。「春」という字を使いますが、まだまだ寒い日が続きます。
寒いとついつい背中が丸まり温かい室内で過ごしがち。室内でも外気を入れて換気をし、室内外で元気に体を動かし
背筋を正し、体を芯から暖めて活動的に過ごしましょう♪

早寝早起きって大事！

🌸早寝するには…

眠っている間に成長ホルモンがたくさん分泌されます。
そのために、夜なるべく早い時間の就寝が大切です。
早寝のリズムを作るには、まず子どもを早く起こすこと
から始めましょう。

🌸早起きをするとなぜいいの？

- ☆副交感神経が目覚め、体内スイッチが入ります。
- ☆朝ごはんがおいしい→睡眠で低下した体温を温め脳や
体を活性化→1日のエネルギー源になり腸に刺激を与え
排便のリズムを作ります。

🌸簡単！早起きの基本6つのレシピ

- 1、朝、日の光を浴びさせましょう。
- 2、朝ごはんを食べましょう。
- 3、昼間しっかりと活動しましょう。
- 4、夜は早く寝かしつけましょう。
- 5、小さい時から習慣づけましょう。
- 6、家族みんなで早寝早起きしましょう。



✿内科検診のお知らせ✿

2月27日(木)に内科検診を行います(0歳児～4歳児)
結果はお帳面に記入しますので確認をお願いします。



☆正しい「うがい」の方法☆

うがいはのどや口の粘膜に付着したホコリなどを洗い流し、粘膜の分泌を刺激し
潤いを高めることで、風邪予防の効果が期待できます。意外と知らない「正しい
うがいの方法」を確認し、ご家族でお試してください♪

- ①まず「うがい」の前に手洗いから
手に付いた細菌などが口元にとどかないよう入念に洗う。
- ②水を口に含み、口を開じてフクフクうがい(2～3回)
口の中の汚れがノドの奥に流れ込まぬよう吐き出す。
- ③次に口に含み、上を向いてノドの奥で10秒程度ガラガラうがい(2～3
回)
子どもは自分の名前を発声しながらうがいをするとうちにできるかも？！

