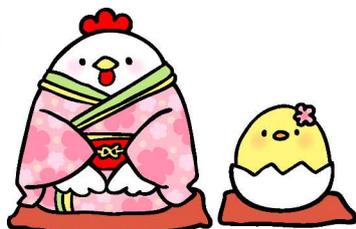


ほけんだより 1月号



平成29年 小久保保育園

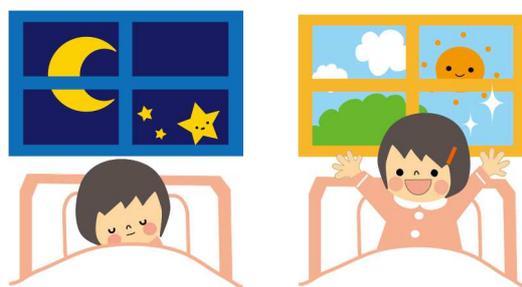
新しい年がスタートしました。毎日忙しい中ですが、帰宅後にはゆったりと子どもを抱きしめてあげる時間も作ってほしいと思います。こうしたスキンシップが子どもの心の安定につながっていくそうです。

今年も子どもが健康で楽しい保育園生活を過ごせるように、ご家庭と協力して頑張りたいと思いますので、宜しくお願い致します。

●健康な保育園生活を送る為に●



①朝食をしっかり食べ、朝食後は、排便する習慣をつけましょう。



②夜更かし朝寝坊はせずに、規則的な生活をしましょう。(成長ホルモンは、夜8時～朝6時の間に、脳から分泌されます)



③毎日入浴したり、体をふいて清潔を心掛け、又皮膚の状態をみましょう。
爪は一週間に一度は切りましょう。



④活動しやすい服装。大人より枚数少なく着るようにしましょう。靴は足にあったもの。プカブカでは、けがのもとになります。

●歯みがきをしましょう●



虫歯予防には、仕上げ磨きも効果的です。

歯みがき嫌いにさせない為に、楽しい雰囲気、大人も一緒にみがいてお手本をみせましょう。