



5月 ほけんだより

2022/5/6
発行

新型コロナウイルス感染症による、感染者数の増加傾向で、ゴールデンウィークも遠出しづらい状況だったと思います。こういった状況でも室内でさまざまな遊びをしてご家族で楽しめましたか？

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月がたちました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきましたが、少しつかれが出てくるころかもしれません。体調管理に注意していきましょう。

With コロナ時代

近年子どもの体力低下が問題視されています。さらに、新型コロナウイルス感染症拡大により、屋内で過ごす時間が増えました。からだを動かすことが少なくなると、バランス感覚を養う機会も減り、普段しないようなけがをすることもあります。運動や身体を動かす遊びは、子ども達の健やかな成長に欠かせない要素です。新しい生活様式を取り入れながら、しっかりと体力づくり・生活リズム整えていきましょう。



子どもにとって遊びが運動

運動に関わる神経系の機能が発達する幼少期にはいろいろな動きを経験することが大切です。そして、その動きは日常生活や遊びの中から経験することが最重要で、体を動かすことが楽しいと思うことが何より大事です。例えば、砂場で遊んでいるだけでも、立ってしゃがんでなど自然に何回も繰り返しているように、子ども自身が熱中して遊ぶことで、いろいろな動きを経験します。子どもは遊びの中で体を動かして、頭を働かせているのです。



子どものリズムを大切に

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に、大事なものは「朝の生活改善」です。

- 決まった時間に起こしましょう
- 寝るのが遅くても、起こす時間は替えない
- お日様を浴びてさっぱりしましょう
- 顔を洗って眠気も洗い流しましょう
- 朝ご飯を食べましょう
- たくさん遊びましょう
- お風呂は早めがおすすめです
- 9時頃にはお布団に入りましょう



健診のお知らせ

5月17日(火) 歯科検診

5月26日(木) 眼科検診

検診日お休み予定の場合、検診の時間のみ登園も可能ですのでお知らせください。

(眼科検診日欠席した場合は保護者の方に各自受診して頂くこととなります。

お休みの調整をよろしくお願いいたします。)

歯科検診：9:40から10:50

眼科検診：9:40から10:20

の間で登園をお願いします。