



てらやほけんだより

新年あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べすぎたりしませんでしたか？今年も子どもたちが元気で健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して健康に過ごす事や病気の予防法等をお伝えしていきます。本年もよろしくお願い致します。

朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？実は、脳や体にいいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



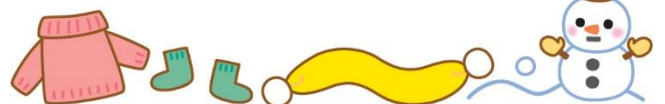
子どもの肌が荒れやすいワケ

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。乾燥した状態が続くと発疹等の皮膚トラブルが出やすくなります。



健康な皮膚を作るには 清潔・保湿・低刺激です。

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。お風呂で清潔にした後は、保湿剤を使用して皮膚の保護をしましょう。それから、直接肌に触れる衣類は、綿素材がおすすめです。ポリエステル等の合成繊維は静電気を起こしやすく、皮膚を刺激しかゆみのもとになります。



登園までのお子様の様子

新型コロナウイルスの出現より、皆様には毎朝の体調チェックを入念に行って頂き、ありがとうございます。普段から見ていただいている事とは思いますが、再確認してみてください。

大人では、感じた体調の変化を具体的に表現することが出来ますが、子どもたちは年齢等によって伝えることが難しく、泣いて表現してみたり、何か体が思うようにいかずにイライラしていたり、足取りが重かったり、食事の進みが悪かったり等、どうにかして伝えようとしてします。

- 夜眠れていたか
 - 食事はどうか
 - 機嫌や表情は変わらないか
 - 尿や便の回数が増減したり、形状が変わったりしていないか
- など

お子様の様子に『あれ？もしかして、いつもと違う？』と感じる様子があれば、登園時にお知らせください。

