



令和3年3月1日  
ゆめわかば保育園

少しずつ暖かくなり始めましたね。柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちはワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近付いています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう♪

### ご存じですか？

質の高い睡眠を取るためには、メラトニンというホルモンが必要です。それには、日中の活動・規則正しい食生活・運動が大切です。

人工的な光やパソコン、スマートフォンなどのブルーライトの強い光を浴びると質の高い睡眠は得られません。

保育園で、いっぱい食べて、日中たくさん遊びますので、お家ではお布団に入る1時間前には、ブルーライトを浴びず、できれば絵本の読み聞かせをしてスムーズな入眠ができるといいですね。



### 大きくなあれ！！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

#### 骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。



#### 外でたくさん遊ぼう！

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



### 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックがつかなかった項目は4月からの目標にしてみましょう♪

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯を毎日食べた
- 好き嫌いをせずに色々なものを食べた
- 食後は歯みがきができた
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外遊び後や食前に手洗い・うがいができた
- 友達と仲良く遊ぶことができた



#### 予防接種の接種漏れはありませんか？

コロナ禍で、医療機関の受診を控えていた時期もあったかと思います。

母子手帳などで一度確認しておくといいですね。

今年度も、体調管理や感染症の拡大防止の為に

ご協力頂きましてありがとうございました。

皆様がしっかりと予防をして下さった結果、今シーズンはインフルエンザの罹患もありません。引き続き感染症対策を宜しくお願い致します。

