

3月

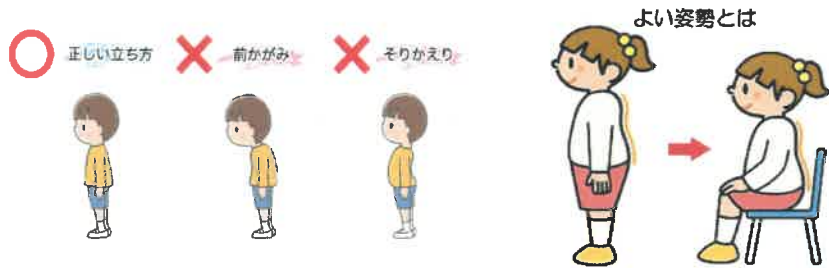
保健だより

寒さが和らいだと思えば、春を通り越して夏のような暑さになったり、コロコロ変わる気温の変化に大人も子どもも体調を崩しがちです。季節の変わり目は自律神経が乱れやすくなるので、食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩こり、頭痛、腰痛、や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良を引き起こす場合があります。普段背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰かけて足を前に投げ出したりしていると、姿勢を悪くする原因となります。

理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



令和6年 2月29日

さつき認定こども園

看護師 嘉手苅



【自分のことを自分でやる】

これは大切なことですが、『忙しくてつい・・・』『いつ始めたらいいのかな?』と感じている保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

この時期、新年度を控え、多くの子供たちが、『ひとつ大きくなる』という喜びでいっぱいです。

お子さんの成長に合わせて、すこしずつ自分でできることを増やすと、お子さんの自信につながるのではないのでしょうか。

- 朝起きる
- 髪をとかす
- 着替える
- ご飯を食べる
- トイレに行く
- 靴を履く
- 歯を磨く
- カバンを自分で持つ
- 顔を洗う



ありがとうの日

3月9日は『サンキュー』のごろ合わせで『ありがとう』の日です。日頃の感謝の気持ちを、大切な人に伝えてみてはいかがでしょうか。一年間保健だよりをご覧いただき、ありがとうございました。次年度もよろしくお願いいたします。

