

ほけんだより 4月

2025年4月



江戸川区立船堀幼稚園

入園・進級おめでとうございます。新しい環境や生活にドキドキしたりワクワクしたり、心も体もとても頑張っています。「早寝・早起き・朝ごはん」で、たっぷりの睡眠と規則正しい生活を心掛けて、元気に過ごしましょう。

欠席・遅刻・早退等の連絡について

- * 当日の朝 9:10 までアプリで入力できます。それ以降は電話で連絡してください。
- * 欠席連絡がない場合は、園から確認の電話をします。
- * 場合によっては、園からコメントを入れる場合があります。
- * 遅刻・早退のときは、登園や迎えに来るとき間も記入してください。
- * 保護者の体調不良や送迎できないときや用事は「家庭の事情・その他」を入力して、内容をコメント欄に

感染症について

- * 医師より、「感染症（うつる病気）」と言われたときは、園へお知らせください。また「入園のしおり」P6、7の用紙の提出をお願いします。
- * 新型コロナウイルス感染症にかかったときは、園へお知らせください。用紙の提出はありません。
- * わからないことは、養護指導員の仲村に聞いてください。

早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

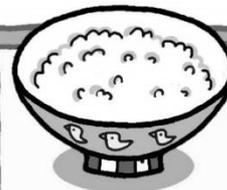
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウィンナー、卵焼き、納豆などを食べることで、たんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

