

# ほけんだより



2024年5月

江戸川区立船堀幼稚園

子どもたちは新しい環境に慣れて、元気に過ごしています。5月に入ると、定期健康診断が始まります。全てが終了後、結果を「けんこうのきろく」へ記入して配布します。確認後、裏面の確認欄にサインかハンコを押して担任へ返却してください。

## 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、なぜだか知っていますか？実は、脳や体によ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。



朝ご飯を食べてこないと、10時ごろには元気がなくなり、園で楽しく過ごす事ができません

## 休日の過ごし方

休日に、旅行やテーマパークなどに出かけて楽しくすごすご家庭もあるかと思いますが、しかし、その翌日、子どもたちは園で疲れたようすを見せることがあります。休日に無理な日程を組むと体調をくずしやすくなることも……。特に、旅行などの場合は帰宅後、休養できる余裕のある計画を立てるようにお願いします。



## こまめな水分補給をしよう



5月になり、天気の良い日は気温が上がります。人は汗をかくことで、体温調節をしています。体の水分が不足すると汗が出せず、体温が上がってしまいます。

- 一回分は少なめに、回数を多く飲む
- ジュースよりも水や麦茶を飲みましょう
- のどが渇く前から、飲んでおく

\* 幼稚園の水道水は、薬剤師が定期的に水質検査をしています



起きた後に



遊びの前後に



入浴の前後に