

Health Bulletin

ほ け ん だ よ り



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。

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。

外でたくさん遊びましょう！ 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。



今年度も残すところあと1ヶ月となり、パフォーマンスレビューではお子様の心も身体も一回り成長した姿が見られるのではないかと思います。コロナやインフルエンザの危険と背中合わせの日々が続きますが、栄養・睡眠・運動をしっかりと元気な年度のしめくくりができるといいですね。1年間、保健活動へのご協力ありがとうございました。

No.59

2024年3月1日

Mothering

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間の振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 朝ご飯は毎日食べた
- ☐ 好き嫌いをせずに何でも食べた
- ☐ 食後は歯みがきをした
- ☐ 毎朝、うんちをした
- ☐ 外でたくさん遊んだ
- ☐ 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- ☐ 友達と仲良く遊ぶことができた



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

- 鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- 鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- 耳の近くで大きな声や音を出さない
- 耳をたたかない
- 耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う



睡眠



「人生の1/3は睡眠」と言われているように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと… 食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

