



ほけんだより

R7.3月
美保里こども園

あっという間に一年が終わり、今年度もあと少しになりました。
子どもたちはこの1年で、見違えるほど大きく、たくましくなりました。これからもそれぞれのペースで成長していく姿を見守っています。

新年度を
迎える前に・・・

生活習慣を見直そう！



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、ウインナー、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！



毎朝うんちでおなかすっきり！

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる

トイレに行く時間をもつ

うんちは健康のバロメーター。
うんちでその日の健康をチェック！

進級・就学を控えて・・・

年度の変わり目は子どもも体や心の疲れがたまりやすい時期です。
心の不調が体に出ることもあるので、元気のない時は無理をさせないよう注意してあげてください。
しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



甘えること、とっても大事

アタッチメントを知っていますか？

抱っこされたり、なでられたりすると、赤ちゃんや子どもの脳内にはオキシトシンなどの幸せホルモンが湧き立ちます。その「とても心地よい状態」のときにいつも見聞きする「やさしい声」や「笑顔」が結びついて、アタッチメント（愛着関係）が作られます。
子どもはその関係をベースに、外の世界の探索を始めます。赤ちゃんの時期を卒業しても、子どもが不安そうなときは、いつでもぎゅっと抱きしめてあげてください。

愛着関係があるから、
少し離れても大丈夫

