



社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 このみ坂保育園

10月 ほけんだより

R6.9.25 看護師 吉武

まだ残暑はありますが、朝夕は涼しくなってきました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもありますので気をつけましょう！もうすぐ待ちに待った運動会です。園庭では子どもたちが運動会の練習を頑張る様子が見られます。しっかり栄養と休息を取って、運動会に元気に参加できるようにしましょう！

小学生になるまでに習慣化し

身に付けよう！

<基本的な生活リズム>

- 「あ・は・は」(あ)さごはん、(は)やね、(は)やおきの習慣を身に付ける。
- 食後の歯磨きができる。
- テレビ、ゲームの時間を家族で決める。
- 自分の荷物を片付ける。

<あいさつ・返事>

- 「あはよう」「行ってきます」
- 「おやすみなさい」
- 「ありがとう、ごめんなさい」が言える。
- 「はい」と声に出して返事ができる。

<話す・聞く>

- 思っていることを言葉で伝える。
- 話している方を見て話を聞く。

<学び方>

- いろいろな遊びを楽しむ。
- 身近な大人と一緒に絵本に親しみ、想像を豊かにする。

※子どもの頃に自分でできることを継続し、習慣化することを身に付けておくと、将来必ず役に立つと言われています。心も身体も健やかに育って欲しいですね。

脳の成長に大切なこと

- ① **脳は咀嚼により活性化されます。**
噛むほど体幹の筋肉（天然のコルセット）は咬筋や舌筋と連動して成長するとも言われています。
食事は適齢期に応じて、柔らか過ぎず、しっかり噛めるメニューがおすすめです！
- ② **スマホ・タブレットは最小限に！**
脳の発達に大切な大脳皮質の部分が機能しなくなると言われています。時間を決めて使用しましょう！
- ③ **生鮮食品・発酵食品で腸活・脳活を！**
善玉菌が増えると、セロトニンと言う心の安定ホルモンが作りだされます。甘い物は、ほどほどにしましょう！

内科健診のお知らせ

予定日時：10月3日（木）9：00～

日頃、気が付きにくい病気を早く発見したり、発達や成長を知ることができる健康診断は、子どもたちの健康を守るためにとっても大切です。当日はできるだけお休みがないようにお願いします。

<9月の感染症状況>

- ひかり・・・手足口病 3件
- にじ・・・手足口病 2件
- アップル・・・手足口病 6件
- チェリー・・・手足口病 2件