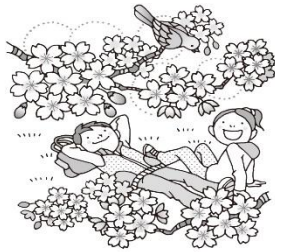
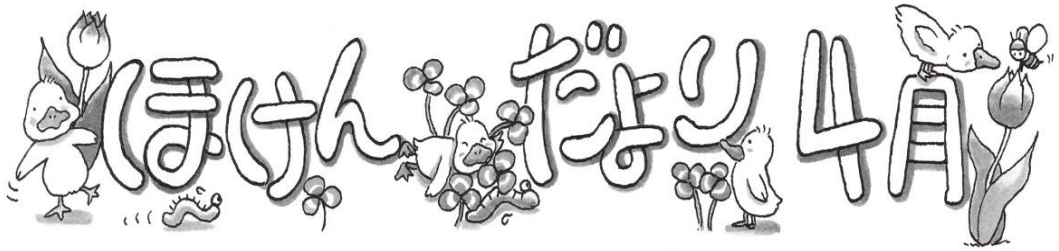


ほけんだより 4月



中妻子供の家保育園
2020/04/01　発行

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい１年のスタートですね。環境が変わると疲れも出やすくなりますが、元気に過ごす秘訣は「早寝・早起き・朝ごはん」。栄養を摂って、しっかり休む時間もつくりましょう。１年間よろしくおねがいします。

身長が伸びるって、どういうこと？

健康診断の季節がやってきました。特に身長は、目に見える成長の証ですね。

では、どうやって身長は伸びるのでしょうか。それは、骨が成長しているから。背中をはじめ、足や腕など体全体の骨が伸びているのです。

そこで、重要なのが「軟骨」と呼ばれる、骨のはしのやわらかい部分。ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置きかわることで骨が長くなるのです。

大人になると軟骨の成長は止まってしまいます。だからみなさんのような育ちざかりのときの過ごし方がとっても大切。

カルシウムやタンパク質がしっかりとれるバランスの良い食事

適度な運動　十分な睡眠　で骨の成長を助けてあげましょう。

そのひとこと、やわらか言葉にチェンジ!!

「**ついつい言ってしまった…**」「**強く言い過ぎたかな**」など、おうちでの言葉かけで悩むことも多いですよね。それも、お子さんのことを思って一生懸命だからこそ。悩んだときは、ポジティブでやさしい言葉、「やわらか言葉」に変換してみると伝わるかもしれません。

例えば言いかえてみると…

何度言ったらわかるの？	いい加減にしなさい	早くしなさい
⬇	⬇	⬇
次はできるかな？	○○してほしいな	○○できたら、次は□□しようね

肯定的な言葉かけで、自信や個性を育ててあげられるといいですね。

１年間の保健計画予定

園医　小泉嘉明先生(内科)
　　遠舘秀則先生(歯科)

内科検診　年２回　春・秋
歯科検診　年２回　春・秋
歯ッピーチェック(口腔内チェック)
　　年２回　春・秋
身体測定　毎月実施

※内科・歯科検診は児童福祉法で年に２回受けることになっています。検診日が決まりましたらお知らせ致しますのでご協力を宜しくお願い致します。