

ほけんだより 1月号

田尻町立認定こども園 たじいエンゼル

浦川

本格的な冬の寒さを感じられる日が増えてきました。

子どもたちは、北風にも負けず元気に外遊びを楽しんでいます。冷気にふれることで自律神経が整えられ、ストレスや病気に負けない強い体を作ります。休みの日には暖かい部屋の中だけで過ごさず、外遊びも楽しみましょう。

平素より感染予防にご協力いただきありがとうございます。引き続きよろしくお願いします。

生活リズムをチェック

**年始は生活リズムが崩れがちです。
規則正しい生活を心がけましょう。**

- ☐ 早寝早起きをしていますか。
- ☐ 朝ごはんを食べていますか。
- ☐ 歯磨き・顔洗いをしていますか。
- ☐ うんちをしていますか。
- ☐ 自分で身支度をしていますか。



1月の予定

14 (水) 0~2歳児 身体測定

21 (水) 5歳児 身体測定

22 (木) 4歳児 身体測定

23 (金) 3歳児 身体測定

一緒に歩けば いいこといっぱい

歩くことで育つ子どもの体と心

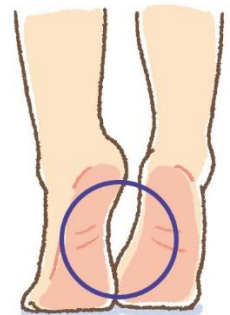
車や電車、バス、自転車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏ます」が作られないまま成長する子どもの数も増え

ています。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発にします。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。



歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏ましがしっかりある足は、健康な足！