



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった…というお子さんはいませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

今月の目標：寒さに負けず、毎日元気いっぱい過ごしましょう。

・冬の感染症に気をつけ、寒い冬を元気いっぱい過ごしましょう。

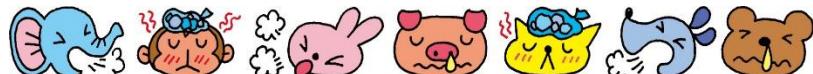
お正月気分から生活リズムを立て直そう

新年が始まりましたが、まだ年末年始のお休みのリズムを引きずっていませんか？ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるといいですね。

- 早寝・早起きをしよう
- 食事は3食バランスよくとろう
- 朝食後に排便をしよう
- うがい、手洗い、歯磨きを忘れずにしよう
- 寒さに負けず戸外で元気に遊ぼう



睡眠は十分とっていますか？



テレビや動画を見たりゲームをしたりして、寝る時間が遅くなっていますか？十分な睡眠は、よく食べることや遊ぶことにつながります。骨や身体各部の成長を促すホルモンは、寝ている時に分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。また朝寝坊など、こどもの生活リズムの乱れは、日中の大脳の働きを鈍くさせます。早寝・早起きを心掛けましょう。