



No.342

令和2年3月1日発行
ことぶき保育園

★今月のテーマは「健康について考えよう」です。

少しずつ寒さも和らぎ、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。たくさんの思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となり、子ども達の心と体も大きく成長されたことと思います。子ども達は、4月からの進級・入学を前に、ワクワクしている様子が見られます。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、生活習慣を見直し、病気やケガに気を付けて残りの日々を楽しく過ごしましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子様と一緒に1年間で振り返ってチェックをしてみてください。チェックの出来なかった項目は、4月からの目標にしてみましょう♪

<input type="checkbox"/> 早寝早起きできた。 	<input type="checkbox"/> 元気に体を動かした。 	<input type="checkbox"/> うんちは毎日出た。
<input type="checkbox"/> 外から帰ったら、手洗いがいをした。 	<input type="checkbox"/> 歯磨きをきちんとした。 	<input type="checkbox"/> 毎日が楽しかった。
<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく、ご飯を食べた。 	<input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんをしっかり食べた。 	

進級・進学を控えて気持ちが不安定になる時期です。

新年度を控え、多くの子ども達が「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

◎指しゃぶり・つめかみ

◎どもり

◎チック（目をパチパチさせる、咳ばらいをする、肩をぴくっと動かす…など）

※気になることがありましたら、お気軽に担任にご相談下さい。

