



# ほけんだより 4月号



あおぞら多摩平保育園  
あおぞら東豊田保育園  
あおぞら東豊田保育園旭が丘分園

ご入園・ご進級おめでとうございます。ドキドキワクワクの中で、新しいクラスでの生活がスタートしました。子どもたちが楽しくすこやかに成長していけるよう、見守っていきたいと思います。

## 新年度、こんなサインに 注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気がないときは無理をさせないように注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



### こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



### お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く



## 朝ごはん で元気の スイッチを押そう！

育ち盛りのお子どもたちは、毎食しっかり食べることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかりと食べて、元気のスイッチをON にしましょう！

### 体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりと取りましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。



### 頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

### おなかの スイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。

