



ご入園、ご進級おめでとうございます。  
新しい環境に早く慣れるように見守っていきたくと思っています。  
おうちでは栄養のある食べ物を！またぐっすり睡眠をとられますように！

## 生活リズムを整えましょう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。  
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



### 早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

### 朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

### うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

おうちの方へ

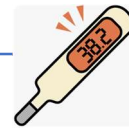
## 「いってらっしゃい」の前に

お子さんの健康観察をお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色は悪くないですか？
- 食欲はありますか？
- いつもと違うところはありませんか？



気になる点があれば、小さなことでもお知らせください。



### 『熱がなければいい？』

いえいえ・元気はありますか  
睡眠はとれましたか  
排泄は順調ですか  
機嫌は良いですか  
こんなことも気にしてね♡

## 春の5Kに要注意

### 強風

春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。

### 乾燥

風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。

### 寒暖差

季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。

### 花粉

風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。

### 黄砂

大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。

