

ほけんだより 4月

社会福祉法人大谷会
看護師



明るい声で
あいさつしよう

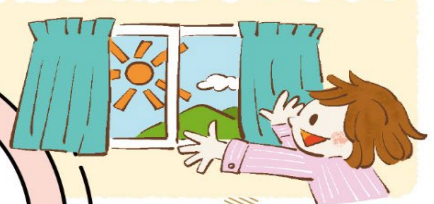


よい生活リズムを
身につけよう

ご入園、ご進級おめでとうございます！毎月、健康を守るための情報をお伝えします。毎日、園児や保護者の皆様が、元気に楽しく過ごせますよう、参考にいただければ嬉しく思います。どうぞ一年間よろしくお願いたします(^_-)☆

早く寝て体を休める！

早起きで頭がすっきり！



◇ よい
生活リズムを
身につけよう
+

元気に

遊びや
運動！



朝ごはん
で
パワーチャージ！



身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。
骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

骨 を育ててくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



食事

力 ルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



運動

軽 い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。

