

保健室より

睡眠と栄養を十分に摂り規則正しいリズムを心掛けましょう。

生活リズムを整えましょう

- ・早寝早起きを心がけましょう。
- ・十分な睡眠を取りましょう。
- ・朝ごはんをきちんと食べましょう。
- ・よく噛んでしっかり食べましょう。

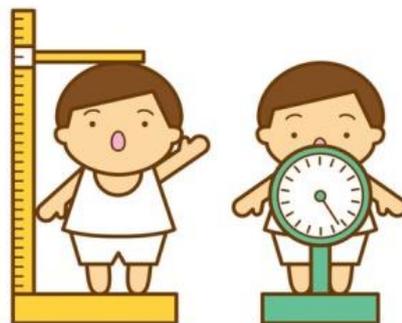


【身体測定について】

毎月1回身体測定を実施し、カウプ指数を元に発育状況を算出して「身体測定値・発育状況」のカードに記入します。

ふたば組・もり組・やま組は連絡袋に、にじ組・つき組・ほし組は連絡帳の一番後ろに挟んでお知らせしています。

身長や体重の変化に目を向け、やせ・肥満傾向ではないか確認していきましょう。
数字の見方は、① やせ ② 痩せ気味 ③ 普通 ④ 肥満気味 ⑤ 肥満 となります。



全園児対象に毎週1回爪の確認をしています。
爪が伸びていると事故の元となったり肌を搔きこわしてしまう原因にもなります。
ご家庭でも確認をしてこまめに切るようご協力をお願いします。