



# 4月ほけんだより



令和7年4月1日  
はなほこども園

看護師 \*\*\*\*  
\*\*\*\*

## \* 令和7年度！よろしくお願ひします \*

ご入園、ご進級おめでとうございます。お子さんが新しいクラスで元気に過ごせるよう努めてまいります。お子さんの健康について情報交換を行い、一緒に子育てをしていきましょう。今年も一年間、様々な保健活動に、ご理解とご協力をよろしくお願ひします。

## ～ 生きる力を育もう！生活習慣の自立に向けて ～

乳幼児期の大きな目標の一つが「基本的生活習慣の獲得」です。その大きな役割を担うのは、多くは「家庭」で、その自立の過程を支え援助していくことが重要です。基本的生活習慣とは、「食事」「睡眠」「排泄」「着脱」「清潔」など、毎日の生活に必要不可欠な習慣です。1日の始まりの朝は大切な時間ですから、家族みんなで気持ちよく出かけられるようにしたいですね。

### \* 朝の準備をスムーズに行うために \*

- かおをあらう
  - かみのけをとかす・むすぶ
  - ようふくをきがえる
  - あさごはんをたべる
  - はをみがく
  - トイレに行く
- ※お子さんと一緒にチェックしてみましよう。



◎生活リズムを整えよう◎  
『早寝・早起き・朝ごはん』

生活リズムが乱れると、体調不良を招いたり、心や脳の働きにも影響を与えたりします。

早起きして朝ごはんを食べ、日中たくさん体を動かし早寝をすることで生活リズムが整います。

#### <1歳半～3歳>

1歳半頃から自分で出来ないことも「自分で！」と頑張ろうとする姿が見えてきます。まさに、自立に向かおうとする時期！2歳を過ぎ、いわゆる「イヤイヤ期」は、さらに意欲を育てることが重要になります。自分でやろうとする姿を認める声かけをしましょう。

#### <4歳～6歳>

3歳を過ぎる頃には、ほぼ自立できているように見えますが…少し雑な姿も見られます。大切なのは「なぜ、これをすることが必要なのか」の理解と、それに基づいて自分で考えて行動すること。5歳を過ぎる頃には、「他者と一緒に気持ちよく生活する」「見通しを持つ」を意識し、生活習慣を見直していくことが必要になってきます。

### 《園医さん》

#### ☆内科☆

\*\*\*\* 医院  
\*\*\*\* 先生  
TEL \*\*\*\*



#### ☆歯科☆

\*\*\*\* 医院  
\*\*\*\* 先生  
TEL \*\*\*\*



### ★安全互助会、日本スポーツ振興センター★

保護者負担金(お子さん一人につき350円)を、4月28日(月)に指定の口座より振替いたします。

