



# ほけんだより

令和6年  
5月



かすみ台第一保育園

春の風が心地よく、さわやかな季節がやってきました。  
体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。  
規則正しい生活をして、元気いっぱいに過ごせるようにしましょう。

## 春の健康診断が行われました



4月17日（水）全園児対象の春の健康診断、新入園児健康診断を行いました。  
新しく保育園に入ったお友だちも上手に胸の音を聴いてもらいました。  
お休みしたお友だちは次回5月15日（水）午後2時30分頃から行います。

## 規則正しい生活習慣



### 早寝→早起き→朝ごはん→朝うんち

**早寝早起き**→眠っている時に出る成長ホルモンは日中の疲労を回復させ明日への力を蓄えます。

**朝ごはん**→朝ごはんを食べると脳と体にスイッチが入り、記憶力と集中力がぐんと良くなります。

**朝うんち**→朝は腸が敏感に動く時です。食べ物が胃に入ることによって腸の働きが活発になり、便を押し出して体のリズムを整えます。

## 家族全員で取り組んでみましょう！

