

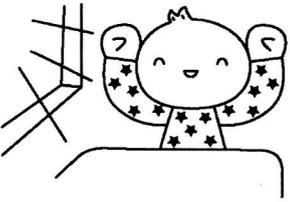
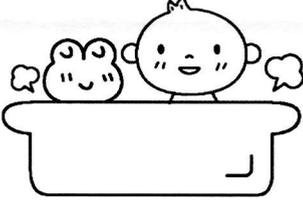
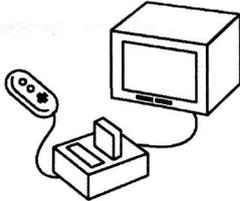
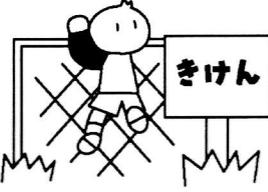
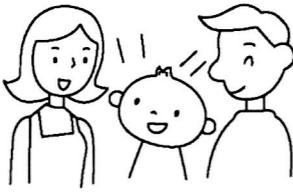
早いもので、今年度も残り1ヵ月を切りました。新しい生活に期待と不安で、子どもたちの気持ちも揺れているので…そんな子どもの気持ちを受け止めてあげてくださいね！『頑張れ！』『もうすぐ1年生だから…』と激励するだけでなく、期待をもち安心できるよう『大丈夫だよ！』『一緒に頑張ろうね！』と不安な気持ちを包みこんであげましょう！そして、笑顔で新しい生活に向かっていけるといいですね。

今月は、この1年間の生活を振り返ってみましょう！遊びも学習も、生活習慣が大きく影響しています。よく学び、よく遊び、十分に力を発揮し、存分に楽しむためにも、生活リズムを整えることが大切です。特に食事・睡眠・排便は、子どもの体に大きく影響します。この機会に親子でチェックしてみてください。そして、チェックの入らなかったことを、これから意識して取り組んでみましょう！

1年間でどこまでできましたか？

今現在の生活と照らし合わせ、もう一度振り返ってみましょう。

※よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。また、子ども自身が意識して生活していきけるよう、みんなで協力していきたいですね。

<input type="checkbox"/> 早寝・早起き 	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがき 	<input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる 	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便 
<input type="checkbox"/> お風呂に入る 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをする 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは時間を決めて 	<input type="checkbox"/> なんでも食べる 
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ 	<input type="checkbox"/> 危ない遊びはしない 	<input type="checkbox"/> 家族でよくおしゃべりをした 	<input type="checkbox"/> 友達と楽しく遊んだ 

毎年増えている花粉症 花粉症とは？

花粉が原因で、目や鼻に出てくるアレルギー症状です。花粉が飛んでいる時期はずっと悩まされます。

症状としては、目のかゆみ、まぶたのはれ、水のような鼻水が止まらない、くしゃみが連続して出るなどですが、個人差があります。花粉症かな？と思ったら、病院で原因となる花粉を調べてもらい、治療の相談をしましょう。

※花粉…スギ、ヒノキ、ブタクサ、ヨモギなど

少しでも花粉を避けるために

花粉は、よく晴れた日(前日雨が降ったとき)や風が強く空気が乾燥しているとき、気温の高い日などによく飛びます。

防止策としては、外出するときはメガネ、帽子、マスクをする。外出後家に入る前に、服や髪の毛についている花粉を落とす。うがいをする。バランスのよい食事をする。室内に花粉が入らないよう窓を閉める。などがあります。