



ほけんだより 3月



たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣を見直しましょう。

うんちについて

朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちがしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。



生きる力



非認知能力って何？

生まれつきではなく、教育や遊び、毎日の生活を通して身につく力。0～3歳までの間に、大きく育ちます。

人とかわかる力

- ・ 社交性
- ・ 思いやり
- ・ 敬意

やり抜く力

- ・ 忍耐力
- ・ 自己抑制
- ・ 目標への情熱

感情をコントロールする力

- ・ 自尊心
- ・ 自信
- ・ 楽観性