

マラソン大会にむけてのお願い

マラソン大会

を子どもたちが元気に迎えられるよう、

園では、健康を守る「キリン免疫ケアサポートアクション」に取り組んでまいります。その中で、子どもたちは、園内でふれあうお友だちと一緒に暮らしているご家族と一緒に「けんこう大臣ミッション」に取り組みます。

園生活では、「ご飯をしっかりと食べる・手洗いうがい・元気に遊ぶ」などの健康習慣を子どもたちと実践していきます。あわせて、ご家庭でも週末に「おうちミッション」にご協力いただくことで、大切な日をより元気に迎えられるとともに、ご家族皆さまの健康を守ることもつながると思います。

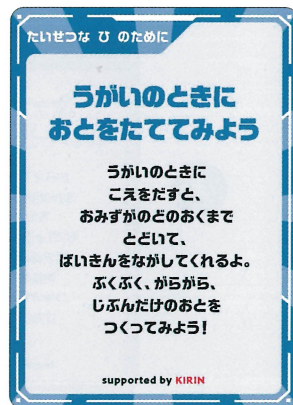
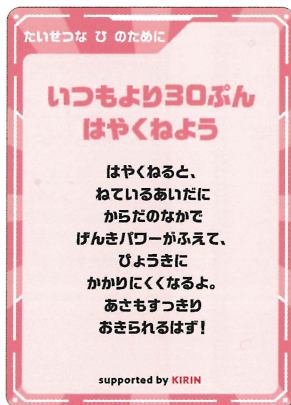
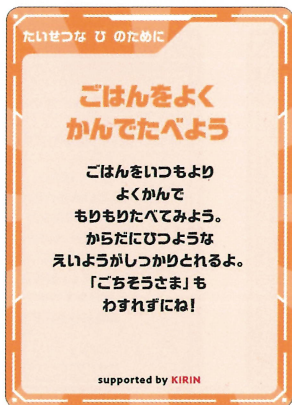
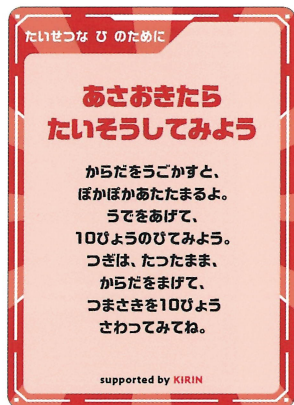
週末にご家庭で行う「おうちミッション」

1月10日(土)、11日(日)、12日(月)の3日間

表



裏



狙い

寝起きに体を動かすことで、1日の活動を始める準備をします。全身を伸び、曲げることで、柔軟性を高めます。

食べ物をよくかんで食べることを促します。あわせて「ごちそうさま」を伝え、食事への感謝の気持ちを育てます。

普段より早く寝ることで、睡眠中に体を回復させる大切な気づかせ、朝のすっきりとした目覚めにつなげます。

声を出してうがいをする事で、水がのどの奥まで届くことを体験し、正しいうがいの習慣を身につけます。

このようなカード型のミッションカードを1枚ずつお渡しします。週末にお子様がチャレンジできるよう応援をよろしくお願いいたします。ミッションの内容は、順天堂大学スポーツ医学研究室・小林弘幸教授に監修いただきました。日々の健康づくりに役立つ内容となっています。

大切な日を元気に迎えられるよう、保護者の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。