

# 1月ほけんだより

令和5年1月  
うるま市立公立こども園  
うるま市立保育所  
～こども教育保育推進課～

あけましておめでとうございます。2023年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にいきましょう。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきますので、本年も宜しくお願いします。皆様が心身ともに健康に過ごせますように (\*^\_^\*)

## 生活リズムを見直そう！

年末年始で生活リズムが崩れていないでしょうか？風邪を引きにくい健康な体を作るためにも、生活リズムを見直しましょう♪



### Point!

- 朝は7時までに起きて朝日を浴び、日中は明るい環境で活発に過ごす。
- 夕方～夜は暗く静かな環境で、体と脳を休ませてあげる。

### <1月 乳幼児健診日程>

●乳児健診(後期)	1/22(日)	受付時間8:45～10:30	
●2歳児歯科検診	1/6(金)	受付時間13:00～14:30	
●1歳6か月児健診	1/5(木)、1/11(水)、1/17(火)	受付時間12:45～14:00	
●3歳児健診	1/4(水)、1/10(火)、1/13(金)	受付時間12:45～14:00	

場所：うるみん3階ホール  
該当の方はお忘れなく！