

ほけんだより



平成29年4月
こでまり保育園
～第1号～

新しい生活が始まって半月が過ぎ、子どもたちも少しずつ慣れ、笑顔を見せてくれるようになりました。しかし、新しい環境の中で不安や緊張を感じたり、いつも以上に張りきって過ごした疲れが心身ともに出やすい時期でもあります。これから連休にも入りますが、無理をせずにご家庭でゆっくり休養したり、普段よりも体調管理を心掛けたりと気をつけていきたいですね。ご家庭での体調の変化やケガなどがありましたら、職員までお知らせ頂きたいと思います。

今年度も子どもたちの健康や体のことについて、ほけんだよりでお伝えしていきたいと思います。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごせるよう、どうぞよろしくお願い致します。



生活リズムを身につけよう



入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



* 子どもたちが元気に園生活を送るためのお願い *

- ・毎朝の視診、触診をしましょう。
(いつもと違うかな？と感じたら、それは子どもたちの体からのサインかもしれません。)
- ・体調が悪く園をお休みされる場合は、受診機関名や病名、症状をお伝えください。
- ・病院を受診する場合は集団生活をしていることを伝え、受診後の過ごし方や集団生活が可能であるか確認しましょう。
- ・予防接種を受けることで感染の拡大や、病気の重症化を防げる効果があります。体調や医師と相談しながら受け感染症を予防しましょう。



春先のかぜ



まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれません。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな？と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける



熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。



〈年間の保健行事予定〉

- ☆ 身体計測(毎月実施します)
- ☆ 内科検診(4月・10月)
- ☆ 歯科検診(4月・10月)
- ☆ ぎょう虫検査(年1回実施)
- ☆ 尿検査(つき・ほし・ひかり・そら 年2回実施)

* 感染症の状況は中門付近の感染症ボードにて常時お知らせしていきます。

