

ほけんだより



平成 30 年 4 月
こでまり保育園
～第 1 号～

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の訪れとともに新しい園生活が始まりました。大きくなったことを喜び、毎日元気いっぱい遊んでいる子ども達ですが、新しい環境の中では、不安や緊張も感じ、心身ともに疲れやすくなっているようです。ご家庭でゆっくり休養したり、体調管理を心掛けていきたいですね。今年度も、子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、体の成長や健康に関することなど「ほけんだより」を通してお知らせしていきたいと思ひます。どうぞ宜しくお願いいたします。



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時までに起きるように促してみましよう。

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よう。

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。ごはんの後ほうんちタイムをとり、トイレに座りましよう。



◎子どもたちが元気に園生活を送るためのお願い◎

- 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ことを確認ましよう。
- 予防接種を受けることで感染の拡大や、病気の重傷化を防ぐ効果があります。医師と相談しながら受け、感染症を予防ましよう。

登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってまください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

年間の保健行事予定

- ★身体計測（毎月実施）
- ☆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、そら組年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まきます。

