

ほけんだより



令和3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。新年度を迎え、春の訪れとともに新しい園生活が始まりました。ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔が見られ、とても嬉しく思います。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時期でもあります。ご家庭ではゆっくり休養し、体調管理や感染症対策に取り組んで頂けたらと思います。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事など「ほけんだより」を通してお知らせしていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いします。

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てください。



- 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？

生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



子どもたちが元気に 園生活を送るためのお願い

- ・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、感染症を予防しましょう。

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 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。

