

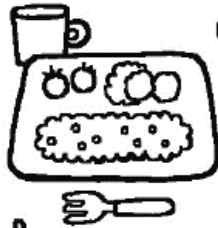


ほけんだより

4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます

新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。環境が変わって体調を崩しやすくなっていますが、生活リズムを整え元気に過ごせるようにしましょう。



生活リズムを整えましょう

★早寝・早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。

夜は9時までに眠り、朝は7時までには起きられるように習慣づけましょう。



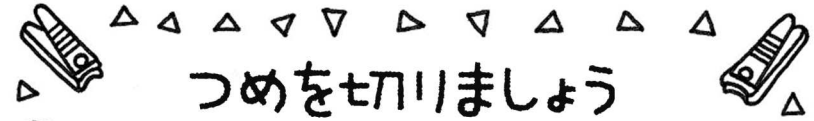
★朝ごはんはしっかり食べよう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日一日を元気に過ごせます。

朝ごはんはよく噛んで、しっかり食べるように促しましょう。

★うんちは出たかな？

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんのあとは、トイレに座る時間を作りましょう。



つめを切りましょう

1週間に1回はつめを見て、伸びていれば切るようにしましょう。つめが伸びていると友達をひっかいたり自分のつめが割れてけがをしたり、つめの間にばい菌が繁殖したりします。しかし、短く切りすぎると深づめや皮膚を守る役目ができなくなるため、適度な長さを保ちましょう。



健康面でのお願い



感染防止のため、発熱がなくても、発しん・下痢・目やになどがみられる場合、登園前に受診していただくようお願いいたします。病気で休みするときは、病名や症状を保育園にお知らせ下さい。

保育園で発熱したり、感染症が疑われる場合などは、連絡させていただきます。状態に応じてお迎えをお願いすることがありますので、連絡先が変わる場合は必ずお知らせ下さい。



予防接種は主治医と相談し、計画的に受けるようにしましょう。