



# 天願ほけんだより

4月号  
R5. 4. 1



入園、進級おめでとうございます。

新年度を迎え、進級児のお兄ちゃんお姉ちゃんになったんだ！という喜びと期待でいっぱいの笑顔に出会うことができとてもうれしく思います。

喜びの反面、環境の変化により子どもたちは体調を崩すことが多いと思います。特に初めて集団生活に入園されたお子さんの場合、ママから離れた寂しさで発熱することもあります。子どもは心の状態によっても体調を崩してしまいます。もし、お子さんが身体の症状を現してきたときには身体のケアと共に心のケアも忘れないでください。大好きなパパ、ママに強く抱きしめてもらうことで子どもたちの不安な心が解消され安心します。仕事と育児で慌ただしい毎日だとは思いますが帰宅時や就寝前などの数分間でもお子さんと向き合いしっかりと抱きしめてあげてくださいね。



## 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時までは寝て、朝は7時までに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。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



## 早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな！

気分よく  
目が覚める

朝ごはんが  
おいしい！

もりもり  
食べられる

園で元気に  
あそべる



### 〈看護師紹介〉

今年度の看護師紹介です。

社会福祉法人みどり葉福祉会 看護師

長濱 優子 照屋 穂多瑠

これまでの看護師としての知識や経験を生かし多くの保護者の方々と一緒に子育てを楽しみたいと思います。子どもたちと関わる中でひとりひとりの個性を知り、大切なお子様の健康管理に十分配慮し、元気に楽しく園生活が過ごせるようサポートしていきたいと考えていますのでよろしくお願い致します。

## 毎朝の健康観察をお願いします

毎朝お子さんの様子を観察し、変化があれば登園時

に担任へ連絡をお願いします。(登園時に37.5度以上のお熱がある場合は家庭保育の協力をお願いします)

また、登園後具合が悪くなったり(38℃前後の発熱、活気がなく飲食ができない、頻回の嘔吐・下痢・・・)、感染症の疑いがある場合は、保護者の方へご連絡さしあげます。「学校保健法」の指定で登園停止となることもありますので、早めの受診をお願いします。

これから一年間、楽しい園生活を過ごせるよう、しっかりとご家庭との連携をとり体調管理を行いたいと思いますので、ご協力よろしくお願いします。