



こども園ほけんだより

4月号
R2. 4. 6



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。特に初めて保育園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。



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

もりもり
食べられる

朝ごはんが
おいしい！

園で元気に
あそべる



内科検診のお知らせ

4月23日(木)に内科検診があります。日ごろ気付かない病気などを早く見つけ、調べたり治療したりすることは、健康を守るのにとても大切なことです。検診の結果、病気が見つかった場合は早めに専門医に行き、診てもらいましょう。

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ですので、ご協力よろしくをお願いします。