



こども園ほけんだより

5月号
R3. 4. 30



今年も昨年に引き続きコロナ渦でのGWを迎える事となってしまいました。子ども達が安心安全に過ごせる環境を整え、楽しい休日が過ごせるといいですね。園では、空気洗浄機の活用や除菌水での手洗い・拭き掃除等を行い感染防止に努めております。しかし、こども園は集団の場であり、密閉・密集・密接を完全に避けるのは困難な環境にあります。可能な限りの感染予防対策を行いながら、ご家庭との連携を密に取り合い、子ども達が快適に楽しいこども園生活が送れるよう引き続きご協力お願い致します。



保健行事

10日 …………… 尿・蟻虫検査 容器配布

12日、13日 … 尿・蟻虫検査 回収日

※状況によって日程が変更になることもあります。

生活リズムを身につけましょう



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

感染症対策のご協力願い

- 登園時のマスク着用・玄関先での手指消毒・園児の検温をお願いします。
- 37.5 度以上の発熱、または、ご家族に体調不良の方がいる場合は登園を控え、家庭保育のご協力をお願いします。
- 登園後、以下の症状が見られる場合は早めのお迎えをお願いします。
 - 37.5 度以上の発熱があり一時間以上経過しても解熱が見られない場合
 - 活動中の咳き込みの持続、咳によって午睡が中断される場合
 - 元気がなく食事、水分が摂れない、2回以上の下痢・嘔吐がある場合
- 24時間以内に38度を超える発熱があった場合、解熱後24時間は家庭での経過観察をお願いします。解熱剤を使用した場合も同様に、解熱剤を使用後24時間は家庭での経過観察をお願いします。