

# ほけんだより 4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。園庭の桜に迎えられ、新年度が始まりました。新しいお友達も増えて、子どもたちの期待いっぱいの笑顔があふれています。ほけんだよりでは、保健行事や病気・健康に関することなどをお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 生活リズムを整えて元気な毎日を

### 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

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!

### 毎朝「うんち」でおなかすっきり!

「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんを  
きちんと食べる

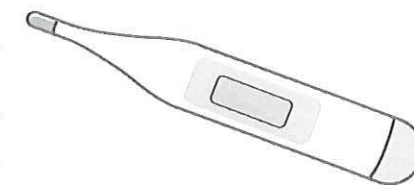
トイレに行く  
時間をもつ



うんちは健康のパロメーター。  
うんちでその日の健康をチェック!

## 発熱や疑わしい病気の症状がある場合について

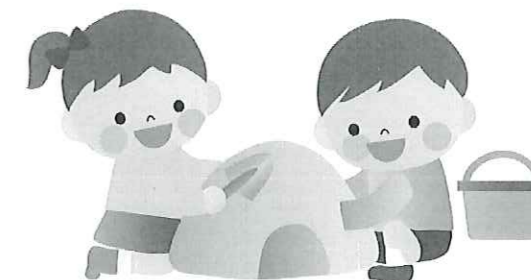
毎朝必ず検温をお願いします。その際、37.5℃以上の発熱があれば、解熱してからも24時間はこども園を欠席させて、家で様子を見て下さい。37.5℃以下の発熱や咳など比較的軽い風邪症状が登園時に見られる場合でも、園側から声を掛けさせて頂き受診して頂く事となります。また、きょうだいどちらかが病気でお休みされている場合はきょうだいで登園を控えて頂きますようよろしくお願いいたします。



## 毎朝の健康チェックを忘れずに

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みてください。

- 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?
- うんちが出なかったり、ゆるくないですか?
- 機嫌はよいですか?
- 目やにや目の赤みはありますか?
- 睡眠はとれましたか?



## 爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪を噛む癖がある子どもも多く、汚れたままにしておくとはい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うのが望ましいです。

## 保健室利用時のおねがい

体調が悪く、お迎えを必要とするお子さんは保健室でおあずかりいたします。お迎え時は、職員玄関横の外戸口よりお入りください。直接、保健室とつながっていますので、よろしくおねがいします。