

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。どうぞよろしくお祈りします。



生活リズムを整えて元気な毎日を

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



早寝 早寝のためにできること

① **まずは早起きから**
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② **朝の光でスタート!**
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ **日中にしっかりあそぶ**
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ **午睡は15時半までに**
家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ **お風呂はぬるめに**
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ **入眠前の習慣づけを**
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅつと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



元気な1日は

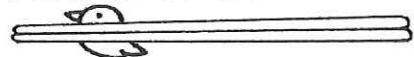
朝ごはんから

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



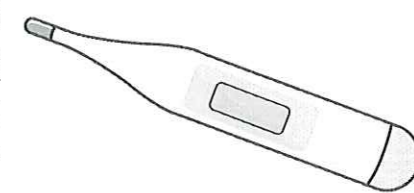
うんちは健康のパロメーター。
うんちでその日の健康をチェック!

トイレに行く
時間ももつ



発熱や疑わしい病気の症状がある場合について

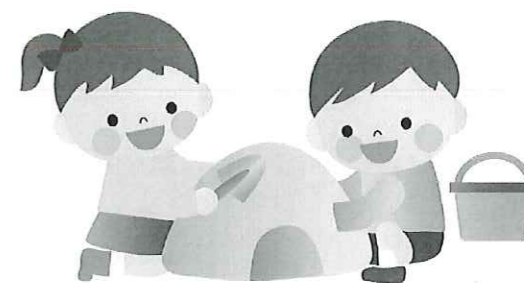
毎朝必ず検温をお願いします。お子様が発熱、特に38℃以上の発熱をした場合、解熱してから24時間はこども園を欠席させて、家で様子を見て下さい。子どもは発熱、解熱を繰り返す事が多く、一時的に解熱をしているだけの事もあり、解熱してから24時間経過せずに登園して、病気が悪化してしまうケースが多くみられます。解熱剤、座薬を使用し解熱した場合も同様に、24時間はこども園を欠席させて家で様子を見て下さい。また、熱がなくても、食欲がない、ぐったりしている、水様便がでているなど、いつもより体調が悪い状態のときは、欠席し家で様子を見ていただきますようお願いいたします。



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、折れたりなど、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。

保健室利用時のおわがい

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。