

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致します。

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



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。



元気な1日は

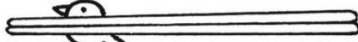
朝ごはんから

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、大切な動きがあります。

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



うんちは健康のバロメーター。
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。お子様が発熱、特に38℃以上の発熱をした場合、(解熱剤、座薬を使用せずに) 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ます。解熱してから24時間経過せずこども園に登園して、病気が悪化している園児が最近多いです。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。

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も多く、汚れたままにしておくとば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。