



ほけんだより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいお友達を迎え、新年度がスタートしました。はじめての保育園生活やクラス替え、加えて季節の変わりめでもあることから、体調も崩れやすくなります。疲れを翌日に持ち越さないよう、生活リズムを整えて生活しましょう。



『生活リズムを整えて元気な毎日を!!』



♪「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう!



朝ごはんを食べると、体と脳にエネルギーが補給され、体温を上げ、体内時計をリセットします。又、十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までには起きられるように習慣づけましょう。

♪朝、トイレにチャレンジしてみましょう!



朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。食べたらトイレにすわってみましょう。はじめは出なくても、だんだん排便のリズムができてきます。

♪お休みの日は子どものペースで過ごしましょう!



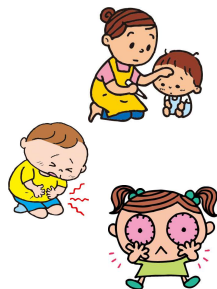
園での新しい生活で、子ども達は緊張し疲れています。お休みの日は、無理せず、ゆっくり過ごしましょう。



《登園前に体調チェックをお願いします》



子どもは、体調の不調を訴えることが、なかなかできません。保護者の方は、毎朝、お子さんの健康状態を観察してみてください。



- 熱は出ていませんか?
- 顔色や機嫌は悪くないですか?
- 発疹などは出ていませんか?
- 咳やくしゃみ、鼻水は出ていませんか?
- 目は充血していませんか?
- 下痢や便秘になっていませんか?



- ◎体温がいつもより高め、機嫌が悪いなど「いつもと違う?」と感じられたら遠慮なく職員に声をかけてください。
- ◎解熱剤など薬を飲んで登園された時も職員にお知らせください。
- ◎園で体調が悪くなり、集団での生活が難しい場合には、保護者の方にご連絡させていただきます。連絡先の変更がある場合は、必ず担任にお知らせ下さい。

