



Health Bulletin

ほ け ん だ よ り



入園、進級、おめでとうございます！新しい生活、新しい環境に入った子ども達は、不安や緊張でいっぱいです。心身共に疲れやすくなっていますので、普段より体調管理に気をつけましょう。たっぷり眠って栄養を十分にとるようにしてくださいね。今年度もどうぞよろしくをお願いいたします。



🌙 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。是非実践してみてください。

1. 早寝早起きを心がけましょう！

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身体の発達を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

2. 朝ご飯を食べよう！

朝ご飯を食べないと、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飯は必ず食べましょう。



3. うんちは済んだかな？

朝ご飯を食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ご飯の後には、うんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

手洗いとうがい

手洗いとうがいは、風邪や感染症予防に効果的で、体調管理の基本です。ご家族全員、手洗いとうがいを習慣化して新年度も元気に過ごしましょう！



身だしなみを整えましょう

爪が伸びていると肌を傷つけたり、爪の間にばい菌が入り込んでしまうこともあります。また、髪の毛が目に入ったり、長い髪をそのままおろしていると、活動の妨げになったり、視力の低下を招いてしまうこともあります。爪はこまめに確認し、髪の毛はなるべく結んで、のびのびと活動できるようにしてあげましょう。

お迎えをお願いする場合

- ★37.5度以上の熱があるとき
- ★咳、嘔吐、下痢などが激しいとき
- ★機嫌がすこぶる悪いとき
- ★ひきつけたとき
- ★感染症が疑われるとき
- ★いつもと様子がちがうとき



体調不良時のお願い

お子様の体調が悪くなった時は、園スタッフよりご連絡をさせていただきます。お仕事でご都合の悪い時もあるかとは思いますが、お子様の**体調の急変**も考えられますので、連絡を受けた際には早めのお迎えをお願いいたします。他者への感染を防ぐため、又、無理をして病気を長引かせないためにもゆっくりと休むことも大切です。保育園生活を健康で過ごすためにも、ご理解・ご協力をお願いいたします。当病児保育のご予約もぜひお気軽にご検討ください。何かありましたらいつでもご相談ください。