



4月 ほけんだより

平成30年4月17日(水)
保育園夢未来東雲園

ご入園ご進級おめでとうございます。子どもたちは新しい環境に嬉しい気持ちや不安な気持ちの両方を感じているようです。少しずつ保育園に慣れていきましょうね。

4月も子どもたちが健康で安全に生活出来るよう、保護者の方との連携を取りながら過ごしていきたいと思います。よろしくお願ひ致します。

嘱託医 のずえ小児科のずえ先生より
地域で胃腸炎が流行しています。
手洗いうがいを徹底しましょう！



連絡帳記入のお願い

保護者の皆様と保育園との連絡帳のやりとり、毎日とても楽しみにしています(*^_^*)

連絡帳はご家庭とのコミュニケーション以外にも、お子様の情緒や健康状態を相互に把握し、連携していく上でとても大切なものだと考えています。

「少しウンチがやわらかいね、(固いね)、昨日は何食べたのかな？」
なんだか今日は機嫌が良くないね。…「昨夜の睡眠時間はどうだったかな？」
「排便の有無はどうか？」
「お昼寝したかな？」
などなど、お子様の体調を知る上でのヒントがいっぱいです。

朝はお忙しいとは存じますが、前日や朝の様子を毎日ご記入いただきませう、宜しくお願ひ致します。

身体測定

保育園では、出来るだけ正確に成長が分かるように、毎月15日前後に予定しています。

3歳未満児のお子さんは、測る時間帯によっても、1日の中で体重が変動しますので、毎月時間を決め、午前中に測定を行います。(食前、食後、排泄の有無によっても変わります。)

保育園での記録以外に、連絡帳の裏に記入していきますので、毎月楽しみにして下さい。

生活リズムを身に付けよう

4月の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。良い生活リズムを身に付けることが、健康に過ごすことに繋がりますよ。



・早寝早起きをしよう

睡眠は疲れを癒し、脳や体の発達を促します。夜9時までには寝て、朝は7時までには起きるようにしてみましょう。

・朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないとボーっとして活力が湧いてきません。元気の源となる、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

・うんちをしよう

朝ごはんを食べると腸が刺激され排便を促します。便座に座ってうんちをしてみましょう。