



4月 ほけんだより

保育園夢未来東雲園

H31年4月24日(水)

入園、進級してもうすぐ1か月です。少しずつ保育園にも慣れている姿が見られます。引き続き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健康に過ごしていきたいと思っております。よろしくお願い致します。

囑託医のすえ小児科 のすえ先生より

胃腸炎が流行しています。体調に変化が見られる様でしたら早めの受診をお願い致します。



<毎朝必ず健康観察をしましょう>

毎朝お子様の様子を観察し、少しでも変化があれば必ず教えて下さい。

例えば、咳・鼻水・湿疹・うんちがゆるい・機嫌が悪いなど。

また、受診してお薬を飲んでいる場合も朝の登園時にお知らせください

園での体調観察の参考になりますので、ご協力よろしくお願いします。



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歳未満児のお子様は、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



☆新生活をはじめてまず体調を崩さないようにするためには生活リズムをつけることと十分な休息をとることです！

○早寝早起きを心掛けましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は早起きを心掛けましょう。

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。



○朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。

○朝、家で排便しましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。

朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレの時間がとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

