



日中は暖かいけれども、朝夜の寒暖差を感じる頃となりました。進級、新入園し、新しい園生活にも慣れてきた頃かと思いますが、疲れも出始める頃です。免疫力が低下し、風邪や蕁麻疹などのアレルギー症状が出る子どももみられています。疲れから、怪我也心配になる頃です。健康管理や怪我などに気を付けて、楽しく園生活を送っていきましょう。

## 怪我の防止と応急処置

### 防ごう！子どもの怪我や事故

園生活にも慣れ、園庭などで元気に遊びまわる様子が、見られています。一段と大きく成長し、新しい遊びに挑戦したり、興味を持つ様子も見られます。5月は過ごしやすい気候で、連休でお出かけの機会なども増えることと思います。怪我や事故などないよう園でも気を付けていきます。

### 友達と仲よく遊ぶコツ

～おうちでも練習してみよう。お友達への気持ちの伝え方～

ねえ、かして

今、使ってる

ごめんね

もうちょっとしたら使っていいよ

ねえ、ほく使ってたよ

いいよ

ありがとう



## 生活リズムを整えよう！

進級の疲れや連休などで生活のリズムが乱れがちです。新生活の疲れを休め、元気いっぱい過ごすためにも規則正しい生活のリズムを心がけていきましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### 朝ご飯をしっかりと食べましょう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかりと食べましょう。



### うんちのリズムをつけていきましょう

朝ご飯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。朝しっかりと水分を取り、外出前にトイレタイムが取れるようにしましょう。



## 予防接種は受けていますか？

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くてすむようにするものです。

かかりつけ医と相談しながら受け忘れていた予防接種がないか確認し、新たに受けた予防接種があれば、すこやか手帳・健康ノートに書いて報告してください。



## 4月の感染症の報告

突発性発疹 1名 アデノウイルス感染症 1名  
RSウイルス感染症 4名 感染者は全員乳児です

## 5月の予定

5/6～12 身体測定を行います。

5月6日(木) 14時～

園医健診 (ひよこ組・うさぎ組)