

ほけんだより 4月

令和5年 4月 みなみかせ保育園

ご入園・ご進級 おめでとうございます。

4月は、子ども達や大人も期待や不安でいっぱいの月でしょう。進級した子ども達の顔をみていると、一つ大きくなったという喜びが笑顔にあらわれているようです。でも、新しい環境で非常に疲れをと思います。体調を崩しやすくなるので注意しましょう。今年度も子ども達が健康で楽しい保育園生活が送れるように、ご家庭と協力していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



体調の崩れを予防するのは？

生活リズムです



早起きが健康な生活のキポイント

“早起きは三文の徳”と、ことわざにもあるように、早起きをすると、健康に良いし、他にも何かしら良いことがあるものだとわれています。

では、早起きをしないと、どうなるのでしょうか。①朝ごはんを食べられない→エネルギー

がでない、栄養不足 ②自律神経が乱れる(子どもは本来朝型) ③排便習慣がつかない(朝ごはんを食べないので、腸への刺激がない)…つまり健康をそこなってしまいます。早起きをすることは基本的な生活リズムをととのえるキポイントなんですね。早起きをして、元気な1日をスタートさせましょう。

感染症情報

インフルエンザの流行はありませんでした。他の感染症もありません



起床: なるべく自分で起きられるように

洗顔: 冷たいお水で目覚めもスッキリ

朝ごはん: なにか少しでもおなかに入れて

排便: 朝ごはんを刺激して

外出: 元気に出発!

朝の健康チェックをお願いします。

熱はありませんか？

きげんが悪い、顔色が悪いなど、いつもとちがう様子はありますか？

食欲はありますか？

嘔吐や下痢をしていませんか？

のどが腫れていませんか？

目が赤くなっていますか？

調子があまりよくないと感じられましたら、無理をせず、おうちでゆっくり休ませるようお願いします。

朝の体温は
9時まで
マチコミメールに
入れてください

