

ほけんだより

新年度が始まって1か月が経ち、子ども達も新しい環境に少しずつ慣れてきた頃かと思えます。疲れなどで体調を崩しお休みするお子さんもいます。ゴールデンウィークでお休みが続きますが、生活リズムの乱れなどで体調を崩さないようお子さんの健康管理に気を付けましょう。

～早起きで元気に1日をスタートしましょう！～

乳幼児期は脳や体が成長するために大切な時期です。生活リズムを整える為には、早起き早寝の習慣をきちんと身につけることが大切です。まずは早起きから始めて元気な1日をスタートしましょう。

【早起き早寝をするために次のことにチャレンジ】

- ① 早起きからスタートします。
- ② 朝の光を十分に浴びます。
- ③ 日中は外で体を動かし、夜に心地よい疲れが感じられるようにします。
- ④ 眠る前のお風呂は熱すぎないぬるめにします。
- ⑤ 絵本を読むなど、眠りに入る環境を整えます。
- ⑥ 寝るときは、部屋を暗くしましょう。



- ★ 夜は少なくとも寝る1時間前までにはテレビやゲームはやめ、静かに自分のペースで過ごせる時間を作ることも大切です。
- ★ 寝る・起きる時間が毎日違っていたり、夜更かしが続いてしまうと身体が疲れやすくなってしまいますので気を付けましょう。

爪はきれいかな？

爪が伸びていると、爪と指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。乳幼児の柔らかい肌を傷つける危険性もありますので、一週間に一度は爪の点検をしましょう。また、裸足で過ごすことの多い子どもたちです。手の爪と一緒に足の爪も点検するようにしましょう。

手洗い後、子どもたちはハンカチを使います。ハンカチをお子さんが自分で準備する習慣をつけましょう。あらかじめお子さんと一緒にハンカチの置き場所を決めておくのも良いかもしれません。



胃腸炎に気を付けましょう

4月に入り、下痢や嘔吐でお休みするお子さんが数名いました。手洗い・うがいを日ごろから習慣づけ予防していきましょう。

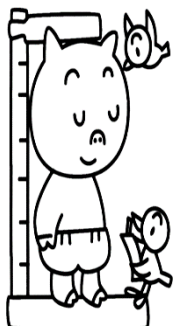
☆おねがい☆

- ☆ 保育所での嘔吐や下痢で汚れてしまった衣類は感染拡大防止のため洗わずお返ししています。ご協力をお願いいたします。
- ☆ 症状がおさまり、普段通りの食事が摂れるようになれば登所は可能です。
- ☆ 手洗いは石鹸を付けて洗うことが一番効果的です。お家でも食事前などには必ず石鹸を付けて手洗いをするようにしましょう。

5月の身体測定

- ひよこ組：16日 りす組：13日
- あひる組：9日 うさぎ組：14日
- ぞう組：7日 きりん組：8日

★ 乳児健診：16日 14:30



- ・ 担任の先生や教室、保育所で過ごす生活リズムの変化など環境が変わり、疲れやストレスを感じやすくなり体調を崩しやすくなります。お子さんの様子で少しでも気になることがある際、些細なことであっても登所時、職員にお伝えください。
- ・ 予防接種状況表の提出のご協力ありがとうございました。用紙提出後に予防接種を受けるお子さんもいると思います。感染症が発生した際など必要な情報でもありますので、その際にはその都度クラスの担任に伝えていただくようご協力をお願いします。