

# ほけんだより

新年度が始まり1か月が経とうとしています。子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れてきた頃かと思いますが、疲れなどで体調を崩しお休みするお子さんもいます。これから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。

## 爪は伸びていませんか?

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。ハンカチは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。



## 【感染防止のためのお願い】

### ☆ 咳エチケット



登所時・お迎え時はマスクの着用をお願いします。

### ☆ 手指のアルコール消毒

玄関にアルコール消毒を置いてありますので、登所時やお迎え時にご使用ください。

### ☆ 登所前の体調確認・発熱時の対応 ☆

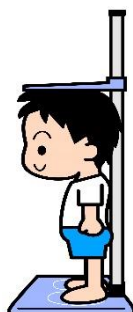
- ・ 37.5℃以上の発熱のほか、咳などの呼吸器症状など体調に不調がある際は自宅で様子を見るようにします。
- ・ 保育中 37.5℃以上の熱が出た際にはご連絡をさせていただきますので、お迎えをお願いします。
- ・ 解熱後、24時間を経過し、呼吸器症状などが改善するまでは登所はできません。

ご理解とご協力をお願いします。

## 5月の身体測定

- ひよこ組：13日 りす組：14日
- あひる組：12日 うさぎ組：10日
- ぞう組：19日 きりん組：11日

★ 乳児健診：13日 9:30～



担任の先生や教室、保育所で過ごす生活リズムや環境の変化により、疲れやすくなります。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。