

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いますが、疲れなどで体調を崩しお休みするお子さんも増えてきています。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みなさん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!～

大人でも簡単なことではない早起き…。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。元気に1日をスタートできるよう、まずは早起きから始めてみましょう。

【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。

けつ まく えん ～結膜炎～

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆみがある…そんなときは結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。



目が開かない
ほどの目やに



黄色っぽい
目やにと充血



とても強い
かゆみと充血

原因により治療薬が違います。保育所でも充血や目やにがひどい場合には病院受診をお願いしています。感染する場合もありますので、ご協力をお願いいたします。

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増えています。ウイルス性胃腸炎は感染力が強く、子どもや高齢者は重症化しやすいので注意が必要です。

☆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。
- ☆ 24時間以内に複数回の嘔吐や下痢がある際には、登所を控え、お家で体調を整えましょう。
- ☆ 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。
【保育所は集団生活です。ご理解とご協力をお願いいたします】

5月の身体測定

- ひよこ組：11日 りす組：11日
- あひる組：12日 うさぎ組：9日
- そう組：8日 きりん組：10日
- ★ 乳児健診：18日(木) 9:30～

- 保育所では発熱やケガの際、保護者の方へ連絡をしています。連絡をしてもすぐに繋がらないことがありますので、必ず連絡のつくようにしてください。お仕事の都合もあるかと思いますが、ご協力をお願いいたします。
- 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。