

# ほけんだより



#

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境になれてきた頃は不安や緊張などの疲れから体調を崩しやすい時期ですので、睡眠と栄養をしっかりとりましょう。新型コロナの第4波も心配ですが1年間元気に過ごせるように感染症の予防などご協力をお願いします。感染症発症時は1階の廊下に掲示しますのでご覧ください。また保健室は2階です。質問や相談などがありましたら、遠慮なくお声をおかけ下さい。よろしくお願い致します。 看護師#松坂#

#



## 生活リズムを身につけよう



入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょ。

### ② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょ。

### ③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょ。



+ + + + + + + + + +



## 病気になったときは

家庭で病気の際は朝9時までに連絡し様子をお知らせください。園で具合が悪くなったり感染症の疑いのある時はご連絡をしますのでできるだけ早いお迎えをお願いします。連絡先がいつもと違う場合や変更になった場合は必ずお知らせください。子ども達は首を長〜くして待っています。遅くとも連絡後30分以内には職場を出るようお願いいたします。又感染症の場合は届けが必要です。わからない時はお尋ねください。



+ + + + + + + + + +



## 爪が長いと



爪の間にバイ菌が繁殖したり、折れたり、割れたりしやすくなります。また知らぬ間にひっかき傷ができたり、お友達を傷つけてしまったりすることもあるのでこまめに爪切りをお願いします。

#

**おねがい** ...感染予防のため、早番以外は兄弟のいる方は幼児が乳児の部屋に出入りしないように送迎をお願いします。登園時は幼児から預け迎え時は乳児からお願いします。詳しくはしおり27頁をご参照ください。

### 感染状況 (3/4~4/6)

流行性耳下腺炎 1名

### 保健行事

22日 0,1才健康診断 9時半頃~  
毎月初め 身体測定(身長・体重)