

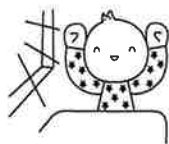
ほけんだより



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境に慣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取りましょう。園生活を楽しく元気に過ごせるように力添えしてきたいと思っておりますので、質問や相談などがありましたら、お声かけください。1年間よろしくお願いたします。

生活リズムを整えよう！

眠りは日中の疲れを取り成長ホルモンを分泌させ、脳や体の発育を促します。22時までには寝ましょう。



朝食を食べないと体温が上がらず、頭もボーっとして元気が出ません。必ず何か食べてきましょう。

朝食を食べると、腸が刺激され、便が出やすくなります。食後はトイレの習慣をつけましょう。



歯みがき、洗顔などの衛生習慣を身につけましょう。



病気になったときは

家庭で病気の際は朝 9 時まで
に電話連絡で様子をお知らせ
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。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。また感染
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。



保健行事

4/27 0.1 歳児乳児健診
毎月 身体測定(身長・体重)

感染症状況 (3/4~4/5)

インフルエンザ A型 7名
型不明 1名

