



ほけんだより 4月号

令和6年4月1日 青梅梨の木保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいお友だちを迎え、新年度がスタートしました。子どもたちが健康で楽しく園生活を送ることが出来るように、ご家庭と連携をとりながら保育を進めていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

生活リズムを整えて健康な体を作りましょう

・早寝早起きをしましょう

夜は9時頃までには眠り、朝は7時頃までに起きることが出来るように習慣づけましょう。

眠っている間に成長ホルモンの分泌が多くなり、体の成長を促進します。また睡眠を十分にとることで、日中使っていた脳と体の疲労が回復し、病気に対する免疫力も高まります。

・朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごすことが出来ます。

元気な源になる朝ごはんを食べて、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。



・排便の習慣を身につけましょう

朝ごはんをしっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。

新年度、こんなサインに 注意

新入園のお子さんはもちろん、進級したお子さんも新しい環境で頑張っています。

新年度は子どもも体や心の疲れがたまりやすい時期です。

ご家庭では、ゆっくり休養することが出来るようにご配慮をお願いします。気になることがありましたらお知らせください。



こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く



・9日(火)に園医(なごみクリニック・土井先生)による第1回健康診断が行われます。お休みしないで受けましょう。お子さんの健康面のことで聞きたいことがありましたら、担任または看護師の平田まで声をかけてください。

・麻疹の感染者が国内で相次いで確認されています。今後の流行が懸念ます。MRの接種対象年齢になりましたら速やかに接種をしてください。MR1期は1歳~2歳、MR2期は年長のお子さんが対象になります。