



保健だより 4月号

2021年度
とこちゃん
保育グループ



ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。

保健に関する情報は「保健だより」を通してお知らせしていきます。
どうぞ宜しくお願いいたします。



生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。

正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。
夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯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できます。

朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。

ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか?
- 顔色はよいですか?
- 鼻水や咳は出ていませんか?
- 湿疹、発疹はないですか?
- 食欲はありますか?
- うんちは出ましたか?
- 機嫌はよいですか?
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか?



◆体調不良時のお願い◆

保育園で具合が悪くなり連絡させていただいた時は、お仕事中ご多忙かと思いますが、ご都合をつけていただき、早めのお迎えをお願いします。

■経過観察を継続する場合は「みまもりコール」→このまま園で様子をみます

■緊急性の高い症状の場合は「おむかえコール」→迅速なお迎えをお願いします

体温が37.5℃以上、機嫌、顔色、睡眠状態、呼吸、咳、鼻水、下痢、嘔吐から判断して、お迎えのお願いを連絡いたします。また、感染症が疑われる時も同様になります。ご理解とご協力をお願いいたします。

