

新入園・進級おめでとうございます。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境は子どもたちには意外と負担になるものです。園でも、子どもたちの様子を見守っていきたいと思います。

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、脳や体の発育も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。

寝るのが遅くても、

起こす時間はかえないで前日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

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。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が自覚め、その白1日を元気に過ごせます。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。



顔を洗って眠気も

洗い流しましょう。水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。



お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。自覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

感染症について

保育園では感染症にかかった場合は出席停止となります。病院で感染症と診断されたときは、必ず園に連絡してください。登園再開の際には『登園許可書』が必要となりますので、受診した病院で受け取りの上、登園をお願い致します。

～代表的な疾患～

インフルエンザ・水痘・風疹・百日咳・咽頭結膜熱・溶連菌感染症・麻疹・流行性角結膜炎・百日咳・急性出血性結膜炎・流行性耳下腺炎・带状疱疹。

新型コロナウイルス

※インフルエンザ及び新型コロナウイルスについては、当面の間登園許可書の提出は必要ありません。

変更があればお知らせ致します。

詳細は『健康のしおり』をご覧ください。



園医健診について

今年度もむとう小児科クリニックの武藤先生が健診に来てくれます。0・1歳児は2か月1度、2歳児以降は年に2回の健診日程となります。詳しい日程はコドモの行事予定をご確認ください。



また、何かお子さまの体調に関して気になることがあればその際に武藤先生に相談もできますので、事前に看護師が担任までお知らせください。

看護師より

保育園では主にお子さまの怪我や病気の時に対応させていただきま。目で見える怪我だけでなく、保護者の方が育児をする上で気になることがあればご相談いただければと思います。また、毎月ほけんだよりを発行していますので是非ご覧ください。1年間どうぞよろしくお願致します。