

健康ニュース4月号

令和6年4月

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい生活に向けて不安もあると思いますが、集団の中で子供は見違えるように成長していきます。

どうぞ楽しみに暖かく見守って下さい。新しい生活に対する期待や喜びでいっぱいですが環境の変化により心身ともに疲れやすい時です。元気な体づくりをしていきましょう。

規則正しい生活リズムを身につけて
元気な体を作ろう！！

◎早寝・早起き

十分な睡眠は「日中の疲れを取る」「体の成長を促す」「病気を治す力をつける」事につながります。朝、気分よく目が覚めると余裕を持って身支度が出来るため、気持ちよく生活する第一歩となります。

◎朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のエネルギー源です。朝ごはんを食べると体が目覚めその日の体のリズムが始まります。

◎朝食後に排便の習慣を

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり便が出やすくなります。朝食後にゆっくりトイレタイムを作りましょう。

何か気になることがあればお知らせください

毎日のけんこう観察カードへのご記入ありがとうございます。
お子様の様子で少しでも気になることがある場合は登園時、職員へ伝えて下さい。(体調、機嫌が悪い、いつもと様子が違うなど)

『いつもの状態と今日は、なにか違う?』

お家の方が感じる、朝からの家庭での様子やお子さんの言動などは大切なサインです。気になった時はいつでもお知らせください。

『園での過ごし方について』

外遊びは控えてほしい、などの要望がある場合はお伝えください。

『連絡先・緊急連絡先・かかりつけの病院』

何か体調の変化があった時やけがをした時に、連絡がとれるようにしてください。

爪や持ち物も忘れずにお願いします

感染症予防や、けが予防のために爪を切っておいてください。
ハンカチ、3歳児以上のお友達はティッシュも忘れずに持って来ましょう。

※今年度も保健に関する情報を「健康ニュース」としてお知らせしながら、子ども達のより良い健康や成長を考えていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

