

4月ほけんだより



ゆらりん自由が丘保育園

入園・進級おめでとうございます。今年度もよろしくお願ひいたします。



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。



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。

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。



★毎日元気に登園するために★

- 手洗い、うがいを習慣づけましょう
- しっかりご飯を食べましょう(間食はほどほどに)
- 必要な睡眠時間を確保して身体を休めましょう
- スキンケアは通年で続けることが大事です。お風呂上がり毎に保湿してあげてください。
- 体調が良くないときは、しっかり休みましょう

★朝のチェックポイント★

- 熱や鼻水、咳、目やにや充血はないですか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 顔色、機嫌、食欲はどうですか？
- 機嫌は良いですか？
- 顔や身体に、傷やあざはないですか？

なにか変化がある場合は、登園時にお伝えください

園医健診について

- ★毎月園医がゆらりに来て実施します。園医は伊藤小児科の伊藤幸生です。4月は21日(水)の予定です。
- ★0歳クラスは毎月、1歳以上は年に2回ですが、希望があれば、その都度受診できますのでお声がけください。
- ★子どもは自分で身体の不調をうまく伝えられません。健診は、日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、発達や成長を知ったりできる機会です。気になることがあれば園医に伝えますので、気軽にお知らせください。



【体調不良時の登園について】

※38度以上の熱が出たときは、大事をとって翌日は登園をお控えください。

熱が出ると体力が奪われて、身体は一時的に弱った状態になります。熱が下がってもすぐに登園せず、少なくとも1日は家庭で様子を見ながら安静に過ごさせてあげたいです。お仕事の調整が難しければ、病後児保育を利用するというのもおすすめです。

体調不良で休んでいて、登園する場合、

- ・熱は37.5度未満であること
- ・嘔吐や下痢が24時間ないこと
- ・いつも通りの食事がとれること

を確認していただき、あてはまらなければ引き続き自宅療養をお願いします。病気によっては「登園届」または「意見書」が必要になります。