

# 4月

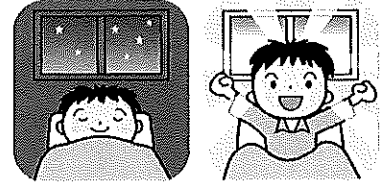
## ほけんだより

2021年4月号  
ゆらりん豊四保育園  
看護師 上根

入園・進級おめでとうございます。4月になり新しい1年が始まりましたね。子どもたちも新しいクラス、環境にドキドキわくわくしていると思います。一方で、新しい環境、生活リズムに慣れるまで身体が疲れやすい状態です。お家でもゆっくり休息をとり、新年度のスタートを楽しく過ごしていきましょう！引き続き感染対策もよろしくお願いいたします。



### 生活リズムを整えましょう



1日を元気に過ごすために、朝は7時頃に起き、決まった時間に朝ごはんをしっかりと食べることを心がけましょう。規則正しい生活は免疫力を高めます。

夜は9時までに寝るのが理想的です。なかなか寝付けない場合は静かな環境にする、部屋を暗くするなど、【眠るための環境】を工夫してみましょ。また、体温が上がると寝付きにくくなるため、寝る直前の入浴は避けましょ。可能なら3時間前、遅くても1時間前が適切です。

### 毎朝の健康観察が大切です



普段から観察をしているといつもと違う様子がよくみえます。お家で気になることがあったときは看護師または保育士にお伝えください。保育園でも様子をみさせていただき、具合が悪いようであればご連絡を致します。

特に今の時期は、自宅での体調を伝えていただけると感染症予防になるので助かります。

★観察すること ⇒ 体温、咳、鼻水、眼（充血・目ヤニなど）、活気、機嫌肌（湿疹・発疹など）、食欲、下痢・嘔吐

### 保育園をお休みするときは…



発熱・嘔吐・下痢などで体調が悪かったり、ご家庭の用事で保育園をお休みするときは朝9：30までに保育園にご連絡ください。特に、体調が悪い場合は子どもの様子や受診結果を伝えていただくようお願い致します。

また、体調が万全な状態に戻ってから登園していただくようお願い致します。

### 《お願い》

進級したお子さんは、4月中に  
母子手帳をお持ちください。  
予防接種、健診状況を確認します。  
新入園児は提出の必要はありません。

### 0歳児健康診断のお知らせ

今月は4月22日（木）  
13：00～予定です