

ほけんだより

令和6年4月
大和保育所
岩崎 雨宮 伊藤

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しいお友達が増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができるように、保健行事のお知らせや子どもの健康に関する事をお知らせしていきます。よろしくお願いいたします。

**4月は、新しい環境で疲れが出やすい時期なので、
次のことに配慮し元気に過ごせるようにしましょう。**

登園前の体調チェック

毎朝子どもの様子を観察し、少しでも変化があればお知らせください。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？
- 眼の充血はありませんか？
- 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？ ごろごろして「だるがり」ませんか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

次の事もお知らせください。

- 前日けがをした。(頭を打った・やけどをした)
- 家族が感染症にかかった。インフルエンザなど
※保護者の送迎者が、感染症を発症している(疑い)時は、送迎を控えてください。電話にてご相談を受けます。
- 予防接種を受けた。予防接種届の提出をお願いします。
- 家で病院からの薬を飲んでいる。
- 気管支拡張テープを貼っている。

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。
寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり日中の体の疲労を回復してくれます。

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。

食べないでいると集中力や記憶力に影響します。

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。朝食後、トイレに座る時間をつくり排便習慣を作りましょう。

家庭では



子どもも新しい環境では疲れます。お家では、十分なスキンシップをとりながら、心の安定をはかりましょう。慣れるまでは、親子でゆっくり過ごすのが良いでしょう。お出かけは、近所の公園位にするのが良いでしょう。

*** 窒息事故について ***

2月に福岡県内の小学校で、給食のうずらの卵を詰まらせ児童が死亡する事故が発生しました。子どもが口の中に食べ物が入っているときに、しゃべる、大きな声で笑う、ふざける行為は、息を吸ったときに食材が気管に入ることが考えられます。また、ミニトマト、ぶどう、あめ、豆、餅、カップ入りゼリーなど詰まるリスクの高い食材は避けるか、大人が注意して側で見守るようにしてください。

病気やけがをしたときは



家庭で病気になったときはコドモンアプリからで結構ですので、9時までにお子さんの状態をお知らせください。また園で活動中に具合が悪くなったり、けがをして受診が必要と判断した場合はご連絡をします。至急のお迎えをお願いすることもありますので、連絡先が変わる場合は、必ず朝保育士にお知らせください。