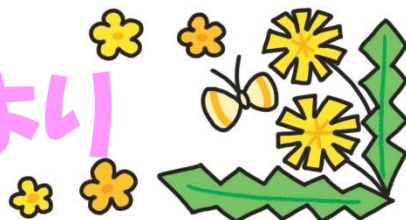


# 保健だより



新入園、進級おめでとうございます。新しい生活、新しい1年のスタートです。子ども達が園での生活を元気に送れるよう、「保健だより」を通して、毎月の保健行事や健康、発達などに関する情報をお伝えしていきます。



## 生活リズムを身につけよう



入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

### ② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

### ③ うちちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおうちタイムをとり、トイレに座りましょう。



## 早寝のためにできること



### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

### ④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

### ② 朝の光でスタート！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



## 園で預かる薬について

基本的に与薬はご家庭でお願いします。病院受診の際は、通園していることを伝えたくえで、与薬の回数を1日2回にできないかなど、医師に相談してみてください。

やむを得ず薬を持参される場合は、①医師の処方薬1回分を ②薬に名前を明記し ③ホームページでダウンロードした服薬確認書と共に ④登園時に玄関で職員に手渡ししてください。(手渡しでない場合で確認が取れない場合は、与薬いたしません)

## 体調不良時のお願い

お子さまの体調が悪くなった時は、緊急連絡先①に連絡をします。勤務中で都合が悪い時もあるかと思いますが、お子さまの体調の急変も考えられますので、連絡を受けた際は、早目のお迎えをお願いします。他児への感染を防ぐため、病気を長引かせないためにもゆっくり休むことも大切です。保育園生活を健康で過ごすためにも、ご理解・ご協力をお願いいたします。

何かありましたらいつでもご相談ください。

