

4月



ほけんだより



たがみ台保育園 R6.4.11(木)発行

入園、進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。今年も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきますので、よろしくお願いいたします。



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、ほっとして、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 つんちは清んだかな？

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。ごはんの後はおんちタイムをとり、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。

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。

③ 日中にしっかりあそび

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。

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。

⑤ おふろはぬるめに

熱いおふろは、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。

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。



感染関係のお知らせ

集団生活ですので、発生時に蔓延を防ぐためにとても大切です。ご協力をお願いします

○園では、感染症回復後の登園の際に、感染症の種類によって、主治医記入の登園許可書、または保護者記入の登園届を提出していただいております。いどりに記載されているのでその都度確認をお願い致します。プリントアウトできます。不明な点はお声をおかけください。

○特に診断のない発熱があった時、集団生活に適應できる目安は、解熱後24時間を経過した後です。解熱剤を飲んでいたり、座薬を入れていたりの登園は控えていただくようお願いいたします。

○感染症発生時、お知らせを玄関ホワイトボードにて掲示しますのでご覧ください。

○感染症発生時に受診する際には、「今、保育園で〇〇と診断されたお子さんがいます」とお伝えください。診断の参考にさせていただきます。

○発熱、嘔吐、下痢症状がある場合や感染症を発症している保護者の方やご兄弟をお連れの際の送迎は、玄関での対応とさせていただきます。ご遠慮なくインターフォンを押して、その場でお待ちください

現在園で出ている感染症

- ・ヒトメタニューモウイルス感染症
- ・感染性胃腸炎