

4月のほけんだより

ご入園、ご進級おめでとうございます。満開の桜に迎えられ、新しい保育園生活が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞ宜しくお願いいたします。

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。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、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。



37.5℃以上の熱はありませんか？

朝の検温で37.5℃の熱があった場合は当日の登園はできません

(前日に38.0℃以上の発熱があった場合は、継続してご家庭で24時間経過をみてください)

顔色はよいですか？

鼻水や咳は出ていませんか？

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？下痢はしていませんか？

機嫌はよいですか？

「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

転倒などで頭を打った場合は、24時間ご家庭で経過を見てください。あとから症状が出る場合があります。

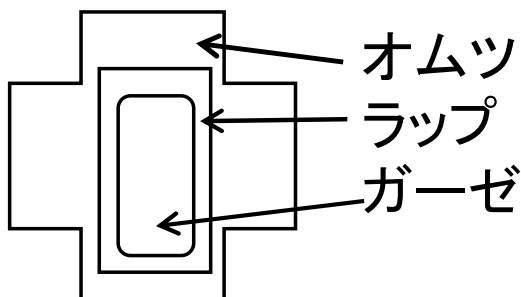
尿検査のお知らせ

4月8日(金) 尿検査を行います。

配布いたしました容器に、朝1番の尿を採取し、提出していただくようお願いいたします。

オムツをしているお子様の尿採取の方法・・・

オムツにラップを敷きその上に清潔なガーゼを敷き、排尿後ガーゼを絞って採取しましょう。



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷付けてしまうことにもなりかねません。毎週末は伸びていないか点検をし、爪切りをしましょう。

毎日の体調管理や、体調の把握になりますので、必ずうえぶ連絡帳の入力をお願い致します。