

# 保健・健康だより 4月号 吉美こども園 令和2年4月15日発行

新年度がスタートして、そろそろ2週間になります。不安や緊張で泣いていた子も、少しずつ新しい生活に慣れて、泣き顔から笑顔へと変わってきました。環境が変わることは、子どもにとって緊張したり、頑張りすぎたりと心も体も疲れるものです。お家に帰られたら、できるだけ早く食事や入浴などを済ませ、早めに睡眠がとれるように心がけましょう！

さて、新型コロナウイルス感染拡大で、いまや世界中が脅威にさらされています。京都市内も日ごとに感染者が増える一方で、いつ、身近で流行りだしてもおかしくない状況です。一刻も早い終息を願うばかりです。そのためにも手洗い、うがいの徹底と3つの密（密閉、密集、密接）を避けて、感染予防に努めましょう。

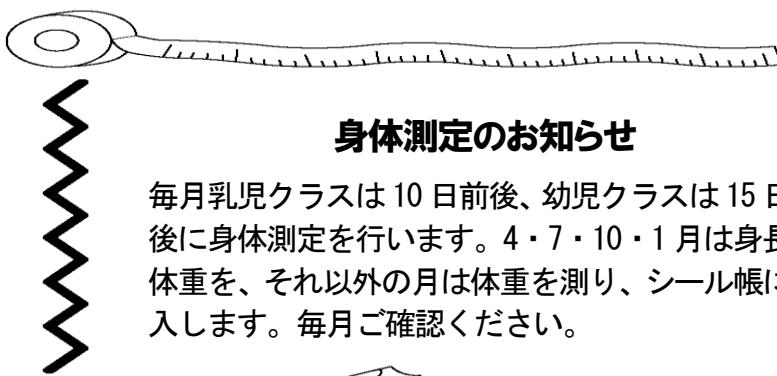
## 生活リスクを身につけよう！

- \* 早寝・早起き 一日元気に遊べるために、朝は7時には起き、夜は9時に寝るようにしましょう！特に0・1歳児は十分な睡眠が必要です。できれば8時半には寝る用意をしましょう。寝ている間に成長ホルモンなどが分泌され、日中の疲れを回復してくれます。
- \* 朝ご飯を食べる 一日の元気の源！しっかり食べましょう！
- \* 歯磨き・顔洗い 歯磨きは子どもだけに任せのではなく、まだまだ仕上げ磨きが必要な年齢です。かわいい歯が生えてきたら、少しずつ歯磨きに向けて取り組んでいきましょう！大切な歯！乳歯の時期から歯磨きの習慣をつけましょう！また、顔を洗うとシャキッとしたします。気分を切り替えるために小さい子も顔を拭くなどしてあげましょう！



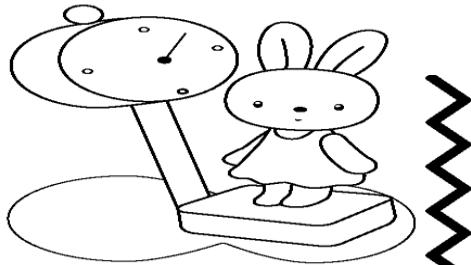
### 園医さんの紹介

内科：野間 俊二先生・・・八田診療所（綾部市梅迫町）  
歯科：島村 政行先生・・・しまむら歯科（綾部市桜が丘）  
内科検診や、歯科検診でお世話になっています！



### 身体測定のお知らせ

毎月乳児クラスは10日前後、幼児クラスは15日前後に身体測定を行います。4・7・10・1月は身長と体重を、それ以外の月は体重を測り、シール帳に記入します。毎月ご確認ください。



\* 服や靴下には必ず名前を記入してください！



### いっしょに子育てをしていきましょう！

園と家庭と一緒に子どもたちの健康について考えていきましょう！頭が痛い、けがをした、食欲がないなど、いつもと違う様子が見られるときはお知らせください。園での生活の中で異常が見られた時もお知らせします。互いに情報共有しながら、一緒に子どもたちの健康を支えていきましょう！

