

保健・健康だより 4月号 吉美こども園 令和3年4月9日発行

新年度がスタートして、早や一週間が経ちました。ひとつ大きくなった！という喜びいっぱいの子や、新しい生活に少し戸惑いを見せる子など様々な様子がかがえます。一人ひとりの気持ちに寄り添って、ゆっくりと新しい生活に親しみを持っていけたらと思います。

さて、吉美こども園では、保健に関する情報を毎月、『保健・健康だより』でお知らせしています。季節に応じた健康面の内容や、園生活を送る上で知っておきたい病気や予防など、参考にさせていただけたらと思います。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を楽しめますように、ご家庭と園で子どもの健康を見守っていきましょう！

一年間、どうぞよろしく願いいたします！

生活リズムを整えよう！

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。早寝早起きの習慣をつけましょう！

朝ごはんはしっかり食べよう！

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日一日を元気に過ごせます。よくかんで、しっかり食べるようにしましょう！



うんちは出たかな？

朝ごはん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。最近、便秘気味のお子さんが増えています。朝ごはん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



- 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？
- 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？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

園医さんの紹介

内科…野間俊二先生
(八田診療所)
歯科…島村政行先生
(しまむら歯科医院)

身体測定のおしらせ

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のみ測定、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ね。

☆コロナウイルスの感染が拡大中です。マスク着用ができるお子さんは、できるだけ着用して感染を予防しましょう！手洗い、うがいを頑張りましょう！