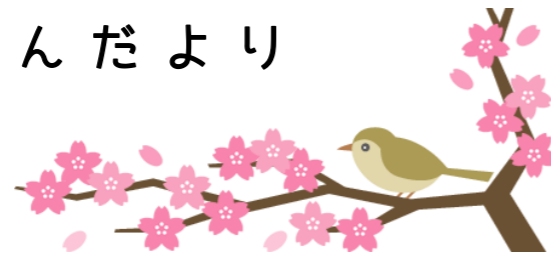




# ほけんだより

北保育園  
令和3年4月1日



春の訪れとともに新年度を迎え、ひとつ大きくなった! という喜びと期待いっぱいの笑顔の子どもたちに出会うことができとてもうれしく思います。

ほけんだよりでは、子どもたちが元気に園生活ができるよう、保健行事のお知らせやお子様の健康に関することなどをお知らせしていきます。

年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いいたします。



## 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

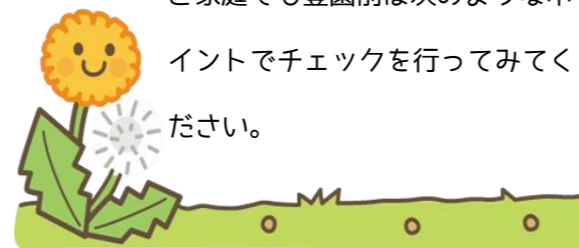
朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

### 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。



園では毎朝、登園してきたお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。



- 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?
- 食欲はありますか?
- 湿疹、発疹はないですか?
- 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?



## 健康診断のお知らせ

4月14日(水) 内科健診

6月10日(木) 歯科検診

10月13日(水) 内科健診



## 園で預かる薬について

- ◎医師の処方以外のお薬はお預かりできません。
- ◎お薬連絡票に記入し、1回分のみ持参して下さい。
- ◎必ず保育士に手渡ししてください。



## 睡眠が足りないと...

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



☆たんぽぽ組は、毎月身体測定があります。

☆うさぎは、偶数月に身体測定があります。

☆ぞう・きりん・ぱんだは、4月、7月、10月、1月に身体測定があります。



## ● 睡眠 ●

### 睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

### 眠れない時は...

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

