

ほけんだよ



令和2年 4月 門田報徳保育園

ご入園・進級おめでとうございます。新しい生活が始まり、子どもたちは、緊張の連続です。生活習慣が変わって、体調を崩しやすくなりますので、1日を楽しく過ごせるよう、朝の健康チェックをしましょう！



～朝の健康チェック～

1日を楽しく過ごせるよう、朝の健康チェックをしましょう。

- 朝の目覚めはどうでしたか？
- 朝ごはんはたべましたか？
- 顔色はいいですか？
- 機嫌はいいですか？
- 熱37.5℃以上熱はないですか？

おかしいなと思ったら熱を測り、無理をしないようにしましょう。



～感染症について～

園では感染症になった場合、出席停止となります。病院で感染症と診断されたときは、必ず園に病名と、出席停止日数を医師に確認し、連絡をお願いします。病院に受診した際、保育園に通っていること、保育園に登園してもよいかを必ず確認してください。わからないことがあれば、登園する前に電話にて、確認をお願いします。欠席する際は、朝9時までに、連絡をお願いします。



～足に合わない靴を履くと～

自分の足に合っていない靴を履き続けると、足はもちろん、体の様々な箇所に悪影響が生じることがあります。正しい歩き方が出来ず、姿勢が悪くなり、膝や腰に負担がかかり、血行障害による足の疲れや運動機能が低下する恐れがあります。お子様ともう一度靴のサイズが合っているか確認してみましょう。

～よいうんち～

朝から元気なうんちがでるように、生活習慣を見直してみましょう。バランスのは、れた食事と体を動かす事が重要です。うんちをがまんしないようにしましょう。がまんしてしまうと、便秘になるおそれがあります。がまんしないで、いきまずスムーズに心がけてみましょう。