

保健だより

令和5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 ～



新しい環境の中では、不安や緊張も感じ心身共に疲れやすくなります。ゆっくり休息し体調管理を心がけいきたいですね。今年度も子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせるよう、体の成長や健康に関するなど「保健だより」を通じてお知らせしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

朝の健康チェック

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っていますので、毎朝子どものようすを見てあげてください。

- 朝の目覚めはどうでしたか？
 - 朝ごはんは食べましたか？
 - 顔色はいいですか？
 - きげんはいいですか？
- 細かくチェックしてあげましょう。

手洗い

手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。遊んだ後、動物を触った後、トイレの後や食事前などには必ず手を洗う習慣をつけましょう。

【手の洗い方】

- 1 せっけんを泡立てる
- 2 手のひら→手の甲→指の間→指先→手首の順に洗う
- 3 水で洗い流しきれいなタオルでふく

年間の保健行事予定

- ★ 身体測定(毎月実地)
- ☆ 小児科検診(4月・10月)
- ★ 歯科検診(未定)
- ☆ 尿検査(年1回実地)

* 感染症の状況は玄関の感染症ボードにて常時お知らせしていきます。

生活リズム

新しい環境になり、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。朝は忙しいですが、余裕を持って登園できるようにしたいものです。「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つをがんばってみましょう。排便は、出なくても毎日行き、習慣づけることが大切です。

増えている花粉症

花粉症を発症する子どもが増えています。目がかゆい、水のような鼻水が、くしゃみが止まらないなどの症状はありませんか？ 外出するときはマスクをし、戸外から帰ってきたら、服に付いた花粉を払い落として、手洗い・うがいをするなど、花粉が体内に入るのを防ぎましょう。

