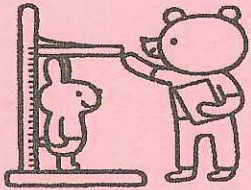
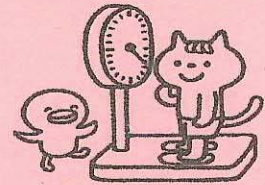




# ほけんだより

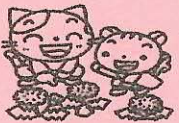


平成30年4月門田報徳保育園



## 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！



### 生活リズムについて

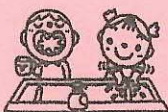
朝は早起きをして、太陽の光をしっかり  
浴びましょう。元気に遊んでしっかり食べ  
る、夜は早く寝るなど、規則正しい生活を  
心がけましょう。



### お願い

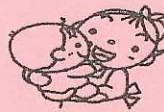


- ・ 欠席するときは9時までに、  
連絡してください。
- ・ 病気で休む場合、朝、名  
前、病名、病状(熱・嘔吐  
なども)お知らせください。



### うがい・手洗い

園では、遊んだ後やお昼ごはん  
前に、必ずうがい、手洗いをします。  
ガラガラとうがいしたり、石けんでき  
れに手を洗ったりして、ばい菌とたたか  
っています。病気予防のためにも、  
習慣づけていくことが大切です。おうち  
でも声かけて、いっしょにやってみて  
ください。



### 毎朝チェック



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！

- \* すっきりめざめましたか？
- \* 体はだるくないですか？
- \* 食欲はありますか？
- \* 下痢、便秘はしていませんか？
- \* 顔色はいいですか？

おかしいなと思ったら熱を測定し、無理し  
ないようにしましょう。